
我心不凡·高度自恋
镜中虚度
You Love Me



中国饮食文化丛书

随园食单

【清】袁枚　著
别曦　注译

三秦出版社



中国饮食文化丛书

随园食单





ISBN7-80628-943-7/G・263

定价：10.00元



中国饮食文化丛书

随园食单

【清】袁　枚　著
别　曦　注译

三秦出版社

图书在版编目（CIP）数据

随园食单/（清）袁枚著；别曦注译．—西安：三秦出版社，2005.5

（中国饮食文化丛书）

ISBN 7-80628-943-7

Ⅰ.随...　Ⅱ.①袁...②别...　Ⅲ.①烹饪—中国—清前期②食谱—中国—清前期③菜谱—中国—清前期　Ⅳ.TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第123427号

中国饮食文化丛书

随园食单

［清］袁枚　著

别曦　注译

出版发行	三秦出版社 新华书店经销
社　址	西安市北大街131号
电　话	(029)87205106
邮政编码	710003
印　刷	西安交通大学印刷厂
开　本	889×1194　1/32
印　张	9.875
字　数	182千字
版　次	2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷
印　数	1—3000
标准书号	ISBN 7-80628-943-7/G·263
定　价	10.00元



序　言

我国是个历史悠久的国家，丰富灿烂的古代文化是前人留给我们的宝贵文化遗产，饮食文化是其重要的组成部分。自古以来，我国饮食的考究、烹调技术的精湛是举世闻名的。今天重新审视这些文化瑰宝，可以看到，我们的前人，不仅重视饮食的精美、细致、可口，而且更加重视饮食中的医理、保健、营养和食物的属性、功能，具有强烈的科学意识和独到的科学见解，这无疑是文化遗产中的精华。在人们对身体健康和饮食调理的自我意识愈来愈强的今天，学习和继承这一部分文化遗产，自然就具有很重要的现实意义。我们编辑《中国饮食文化》丛书，旨在继承和弘扬传统文化并从中汲取营养，古为今用。当然，由于时代的局限，我们的前人也会有一些不符合现代科学或违背科学的说法，个别地方甚至还有一些迷信色彩，我们应当本着“吸取其精华，剔除其糟粕”的原则予以认识和鉴别。希望这套丛书能给这个方面的工作者和爱好者打开一扇历史文化的窗口，拓宽视野，提供资料，增加知识。

这套丛书在编写的过程中，得到三秦出版社的大力支

持和马静怡同志的热情帮助，另外还参考过一些有关书籍，在此谨致谢忱。

限于水平，这套丛书尚有诸多不足之处，未能尽善，望专家与读者提出宝贵意见。

刘筑琴

二〇〇四年九月二十日





本书简介

袁枚（1716—1797），清代著名文学家。浙江钱塘人，字子才，号简斋，晚号随园老人。少负才名，乾隆四年进士。任溧水、江宁等县知县，有政绩。四十岁即告归，在江宁小仓山下筑园名“随园”，吟咏其中。诗主性灵，古文骈体自成一格。性通达不羁，尤好宾客，四方人士到江南，必至随园投诗文。享文章盛名达五十余年。又广收弟子，女弟子尤众。有《小仓山房集》、《随园诗话》、《子不语》及《随园食单》等。

《随园食单》分为须知单、戒单、海鲜单、江鲜单、特牲单、杂牲单、羽族单、水族有鳞单、水族无鳞单、杂素单、小菜单、点心单、饭粥单和茶酒单十四个部分。“须知单”和“戒单”分别提出了饮食操作的要求和应当注意的事项。其余十二个部分记述了当时广为流传的三百二十六种菜肴饭点和美酒名茶。从南方到北方，从大菜到小吃，内容极为丰富，是我国一部较为系统的述及烹饪技术和制作方法的重要著作，自乾隆年间问世以来，流传甚广。





随园食单序

诗人美周公[1]而[2]曰："笾豆有践[3]。"恶[4]凡伯[5]而曰："彼疏斯粺[6]。"古之於饮食也，若是重乎[7]！他若《易》[8]称鼎亨[9]，《书》[10]称盐梅[11]，《乡党》[12]、《内则》[13]琐琐言之。孟子虽贱饮食之人[14]，而又言饥渴未能得饮食之正。可见凡事须求一是处，都非易言。《中庸》[15]曰："人莫不饮食也，鲜[16]能知味也。"《典论》[17]曰："一世[18]长者[19]知居处[20]。三世长者知服食[21]。"古人进鬐离肺[22]皆有法焉，未尝苟且[23]。子[24]与人歌而善，必使反[25]之，而后和[26]之。圣人于一艺之微，其善取于人也如是。余雅慕此旨[27]。每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚[28]，执弟子之礼[29]。四十年来，颇集众美。有学就者，有十分中得六七者，有仅得二三者，亦有竟失传者。余都问其方略[30]，集而存之，虽不甚省记，亦载某家某味，以志景行[31]。自觉好学之心，理宜如是。虽死法不足以限生厨。名手作书亦多出人，未可专求之于故纸[32]。然能率由旧章，终无大谬；临时治具[33]，亦易指名。或曰[34]："人心不同，各如其面，子[35]能必天下之口皆子之口乎？"曰："执柯以伐柯[36]，其则不

远。吾虽不能强天下之口与吾同嗜[37]，而姑且推己及物[38]。则食饮虽微，而吾于忠恕[39]之道则已尽矣，吾何憾哉！”若夫[40]《说郛》[41]所载饮食之书三十余种，眉公、笠翁[42]亦有陈言；曾亲试之，皆阏于鼻而蜇于口[43]，大半陋儒附会，吾无取焉。

【注释】

①诗人美周公：诗人赞美周公。诗人，指《诗经》的作者。《诗经》是群众创作，“诗人”无定指。周公，西周初年政治家。姬姓，周武王之弟，名旦，亦称叔旦，因采邑在周（今陕西岐山北），称为周公。曾助武王灭商，武王死后，成王年幼，由他摄政。相传他制礼作乐，建立典章制度。主张“明德慎罚”。　②而：连词，就。

③笾（biān）豆有践：出自《诗经·豳风·伐柯》。意思是餐具也要排列成行，有序摆放。笾，古代祭祀和宴会时盛果品的竹器。豆，古代木制盛肉或其他食品的器皿。践，行列貌。排列成行。作者认为这句话是诗人比喻周公治理国家井然有序的。　④恶：埋怨、痛恨。　⑤凡伯：周幽王的权臣。　⑥彼疏斯粺（bài）：别人吃粗粮他吃精米。彼，别人。疏，稷。就是高粱。斯，本来是指示代词。这里指“他”。粺，精米。作者认为这句话是诗人埋怨、指责凡伯治国无方、品质不良的。　⑦若是重乎：就像这样重视啊！　⑧易：即《周易》，也称《易经》，简称《易》，儒家重要经典之一。　⑨鼎亨：用鼎烹制食物。鼎，古代炊器。亨，即“烹”，烧煮食物。　⑩《书》：即《尚书》，亦称《书经》、《书》。儒家经典之一。　⑪盐梅：用盐和梅子调味。　⑫《乡党》：指《论语·乡党》。　⑬《内则》：指《礼记·内则》。　⑭孟子虽贱饮食之人：孟子虽然是个瞧不起只追求吃喝的人。贱，以之为贱，

瞧不起。《孟子·告子上》："饮食之人，则人贱之。" ⑮《中庸》：《礼记》中的一篇。相传战国时子思作。儒家经典之一。⑯鲜：很少。 ⑰《典论》：三国魏文帝曹丕撰。此书久佚，惟《论文》一篇为《文选》所收，故全。其余则仅散见于他书引录。清黄奭及孙冯翼有辑本。 ⑱一世：一代。 ⑲长者：显贵的人。

⑳居处：居住的房屋。 ㉑服食：穿衣吃饭。 ㉒进鬐(qí)离肺：出自《仪礼》和《礼记》。"鬐"指鱼的背脊。"肺"指猪、牛、羊等牲畜的肺。古时规矩，用鱼和肺作祭品进献时，鱼脊要朝向享用者，割下的肺要带着心。 ㉓苟且：只图目前，得过且过。也指草率马虎。 ㉔子：这里是指孔子。 ㉕反：重复。

㉖和(hè)：本指做诗与别人相唱和。这里指跟别人一起唱歌。

㉗旨：旨意，精神。 ㉘灶觚(gū)：即厨房。 ㉙执弟子礼：以徒弟、学生的礼节来对待。 ㉚方略：策划，计谋，方法。

㉛景行：崇高的德行。亦作仰慕之意。文中指后者。 ㉜故纸：旧书。 ㉝治具：准备器具，治办酒席。 ㉞或曰：有的人说。或，不定指代词。 ㉟子：对对方的尊称。 ㊱执柯以伐柯：拿着一个斧柄砍出一个斧柄。柯，斧柄。语出《诗经·豳风·伐柯》："伐柯如何，非斧不克。" ㊲同嗜：共同的嗜好。这里指相同的口味。 ㊳推己及物：把自己的喜好传给别人。 ㊴忠恕：儒家伦理思想。在孔子学说中，"忠恕"是实行"仁"的方法，是贯穿孔子全部伦理学说的重要思想。"忠"要求积极为人，"恕"要求推己及人。 ㊵若夫：至于。 ㊶《说郛(fú)》：元末陶宗仪编辑的一部笔记丛书，共一百卷。其中关于饮食方面的笔记有三十多处。 ㊷眉公、笠翁：眉公，明代文学家陈继儒，字仲醇，号眉公。著有《眉公全集》。笠翁，清代著名作家李渔，字笠翁。杰出的戏曲理论家，也是极负盛名的喜剧作家。著有《闲情偶寄》十六卷，其中也记述了饮食方面的事。 ㊸阏(è)于鼻而蜇于口：(不好

的气味）阻塞了鼻子，（难吃的味道）像蜜蜂一样蜇了人的口。意思是食物十分难闻难吃。　　㊹陋儒：见识短浅的无聊文人。

【译文】

诗人赞美周公就说："杯盘碗碟，排列成行"，这是称赞他把国家治理得井然有序。指责凡伯没有德行，就说："叫别人吃粗粮，他却吃细粮。"古人（用饮食比喻治国的道理）对饮食是多么重视啊！其他的如《易经》谈到用鼎来烹制食物，《尚书》谈到用盐和梅子来调味，《论语．乡党》和《礼记·内则》也都较详细地谈了一些饮食的事情。孟子虽然瞧不起只追求吃喝的人，但是他却说："饥不择食，渴不择饮，吃喝的就不是饮食的正味了。"可见，任何事情要做得对，做得好，都不是一件简单的事。《中庸》说："人没有不吃喝的，但很少有人懂得美味的道理。"《典论》说："一代做官显贵的人懂得建造房屋，三代做官显贵的人才懂得服装饮食。"古代人敬神祭祖时，鱼脊的朝向，割肺的方法，都有一定的规矩，从不草率马虎。孔子和别人一起唱歌，如果别人唱得好，一定会请他再唱一遍，然后自己跟着他再唱一遍。圣人对于唱歌这样小小的技艺，都能这样虚心地向别人学习。我十分敬慕这种好学的精神。每当我在某个人家里吃到可口的饭菜后，总是叫家中的厨师到他家的厨房，向他家的厨师拜师求教，当徒弟。四十年来，我搜集了很多家庭出色的烹饪方法。有的已经学成功了，有的学到了六七成，有的只学到了二三成，也有一些已经失传了。我都询问了方法，汇集起来，加以保存。

有些虽然记得不太清楚，但也记下某家某菜，以表达我的仰慕之情。我感到一个人虚心好学，理应如此。虽然死规定不能够限制活厨师，即使名家的作品也多有错误疏漏，不应该专门在故纸堆里寻求方法，但能根据书上所说的去做，终归是不会出大错的，就是临时治办酒席，也能说出一些名堂。有人说：“人的心思不同，就如人的相貌各不相同一样，你能要求众人的口味都和你的口味一样吗?”我说：“拿着一个斧柄砍出一个斧柄，照着样子去做，就会和标准相差不远。我虽然不能强迫天下的人都和我口味一样，但不妨把我喜欢的东西传给别人。饮食虽然是件小事情，而我却尽了我的忠恕之道，我还有什么可遗憾的呢!”至于《说郛》一书所记载的关于饮食的笔记有三十多处，眉公、笠翁也有过关于饮食的著述；我曾经亲自照着去试做，那味道刺鼻难闻，蜇口难吃，大多是见识短浅的无聊文人的牵强附会，我就不收入书中了。



目　录





须　知　单

学问之道，先知而后行。饮食亦然，作须知单。

【译文】

求学问的道理，应当是先认识它、理解它，然后再进行实践和检验。饮食也是这样，所以写了须知单。

先天[1]须知

凡物各有先天，如人各有资禀[2]。人性下愚，虽孔孟教之，无益也。物性不良，虽易牙[3]烹之，亦无味也。指其大略[4]：猪宜皮薄，不可腥臊[5]；鸡宜骟嫩[6]，不可老稚[7]；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者必崛强于盘中[8]；鳗鱼以湖溪游泳为贵，江生者槎枒[9]其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；壅土之笋[10]，其节少而甘鲜；同一火腿也，而好丑判若天渊[11]；同一台鲞[12]也，而美恶分为冰炭[13]。其他杂物，可以类推。大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办[14]之功居其四。

【注释】

①先天：人和动物的胚胎时期（和“后天”相对）。这里指物（食物）的本性，即没有加工之前就已具备的特性。　②资禀：指人的天资、禀赋。　③易牙：一作“狄牙”。春秋时齐桓公宠幸的近臣。雍人，名巫，亦称雍巫。长于调味，善逢迎。相传曾烹其子为羹以献齐桓公。　④大略：情况的大概，大要。　⑤腥臊：肉类食品散发的难闻的气味。　⑥骟（shàn）嫩：指割掉睾丸的“骟（dūn）鸡”和一年出头的新母鸡、童子鸡。这几种鸡的肉质都很鲜嫩。“骟，去掉雄性家畜、家禽的生殖器。　⑦老稚：指太老和太小的（鸡）。　⑧乌背者必崛强于盘中：乌背的鲫鱼因脊背上的骨头粗，放在盘中僵硬难看。崛（jué），突起的样子。扁身白肚的鲫鱼和乌背鲫鱼是生活在长江中的两种鲫鱼，它们具有文中所述之特点。现在内河的清水鲫鱼，乌背者骨刺并不多，肉质很鲜嫩。

⑨槎（chá）枒：同“杈牙”。歧出的树枝。这里指鳗鱼的骨刺像树枝一样多而硬。　⑩壅土之笋：指埋在肥料和壅土中培植的行鞭笋、冬笋等。文中仅指行鞭笋，即毛竹根部的嫩杈头，它长在泥土中，节少，味道甜而且鲜嫩。　⑪判若天渊：区别就如同天空和深渊。判，有区别，分辨。　⑫台鲞（xiǎng）：指浙江台州温岭县松门出产的各种鲞，肉嫩肥鲜，享誉全国。　⑬冰炭：指二者有天地之别，像冰雪和火炭一样不能相容。　⑭买办：这里指采购人员。

【译文】

凡是物品都具有各自原来的本性、特点，就如同人各自具有各自的天资、禀赋一样。一个资质低下愚蠢笨拙的人，就是让孔子、孟子去教导他，也是无济于事的。食物

的本性不良，即就是易牙来烹制，也不会有好滋味。一般的情况是：猪肉应当皮薄（容易煮烂，而且味道鲜香），不能有腥臊的臭味；鸡应当用“骟鸡和嫩鸡，不能用太老的或太小的鸡；鲫鱼以扁身白肚的为佳，乌背的鲫鱼必然是僵硬地摆在盘中难吃难看；鳗鱼以生长在湖水和溪流中的为最好，在长江里生长的鳗鱼，脊骨就像树杈一样；用谷子饲养的鸭子，膘肥而颜色白亮；在肥沃的土壤中种植的行鞭笋，竹节少而且味道甘鲜；同是火腿，质量的好坏就有天差地别；同是台鲞，那优劣也如冰炭不容。其他各种物品，都可以依此类推。一般来说，一席佳肴，厨师的功劳占了六成，采购的功劳也要占到四成。

作料须知

厨者之作料，如妇人之衣服首饰也。虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣蓝缕[1]，西子[2]亦难以为容[3]。善烹调者，酱用伏酱[4]，先尝甘否；油用香油[5]，须审生熟；酒用酒娘[6]，应去糟粕；醋用米醋，须求清冽[7]。且酱有清浓之分，油有荤素之别，酒有酸甜之异，醋有陈新之殊，不可丝毫错误。其他葱、椒、姜、桂、糖、盐，虽用之不多，而俱宜选择上品。苏州店卖秋油[8]，有上中下三等。镇江醋颜色虽佳，味不甚酸，失醋之本旨矣[9]。以板浦[10]醋为第一，浦口[11]醋次之。

【注释】

①敝衣蓝缕：破衣烂衫。蓝，通“褴”。 ②西子：即“西施”。春秋末期越国的美女。 ③难以为容：很难修饰好自己的面容。 ④伏酱：夏天制作的酱。用面粉和食盐为主要原料，在伏天经过蒸、切、发酵、晒坯等工序制作而成。这种酱或酱油，质量极佳。 ⑤香油：指芝麻油。 ⑥酒娘：即酒酿（江米酒）。烧荤菜或素菜，都可用酒娘。既能解腥，又增香郁。 ⑦清冽：指水或其他液体（文中指酒）澄澈。 ⑧秋油：《随息居饮食谱》载：秋油又名母油。以黄豆为原料（略加面粉），在大伏天中经水煮熟发酵。然后加入烧开的盐水，一起放在缸里，置露天，经“日晒三伏，晴则夜露，至深秋得第一批者最好”，第三批油则较差。 ⑨失醋之本旨：失掉醋本来的意义。旨，意义，目的。作者认为，醋的特点就是酸，镇江醋不够酸，所以说失掉醋的本旨。但镇江醋并不以酸为特点，而是酸而不涩，香而微甜，色浓味鲜，表现了江浙人的饮食习惯。 ⑩板浦：江苏灌云县北的一个市镇。 ⑪浦口：即江苏浦口。

【译文】

厨师使用的作料，就好像妇女穿戴的衣服和首饰。一个女人，虽然长得漂亮，善于修饰打扮自己，但穿着破衣烂衫，就是像西施一样的美女，也很难修饰好自己的面容。善于烹调的人，在烹饪的时候，酱要用伏酱，还要先尝一尝味道甜不甜；油要用芝麻油，还要鉴别它的生熟；酒要用江米酒，还要去掉酒渣；醋要用米醋，还要求必须澄澈清亮。而且酱有清浓之分，油有荤素之别，酒有酸甜之差，醋有陈新之异，在使用时，不能有丝毫的差错。其他的东

西如葱、椒、生姜、桂皮、糖、盐等，虽然用得不多，但都必须选择上等的货色。苏州店里出售的秋油，就有上、中、下三等。镇江醋的颜色虽然很好，但味不太酸，失掉了作为醋的意义。所以醋还是应该以板浦醋为第一，其次是浦口醋。

洗刷须知

洗刷之法：燕窝①去毛，海参去泥，鱼翅②去沙，鹿筋去臊③。肉有筋瓣，剔之则酥。鸭有肾臊④，削之则净。鱼胆破，而全盘皆苦。鳗涎⑤存，而满碗多腥。韭删叶而白存；菜弃边而心出。《内则》曰："鱼去乙⑥，鳖去醜⑦。"此之谓也。谚云："若要鱼好吃，洗得白筋出"，亦此之谓也。

【注释】

①燕窝：金丝燕在海边岩石间筑的巢，是金丝燕吞下海藻后吐出的胶状物凝结而成的，是一种珍贵的食品。燕窝中常杂有燕毛。

②鱼翅：鲨鱼的鳍经过加工之后，其软骨条叫做鱼翅，是珍贵的食品，也叫翅或翅子。　③鹿筋去臊：食用鹿筋必须去掉它的膻臊味。鹿筋味美，但制做前具有浓厚的膻臊气味。食用前要先用开水滚煮烧烂。用清水过了，再去净筋上的耗肉边，将筋切成小段，加入酒和老姜再煮过，用清水洗净，去掉膻臊味后，浸泡在水里，需用时取之。　④肾臊：指雄鸭的睾丸，臊味极浓。　⑤鳗涎：指鳗鱼身上的一层黏液，腥味较浓。制做前，要用七八成热的水，

加入少量的盐略微泡一下，然后用纤维较粗的工具如稻草或干丝瓜络擦洗，把黏液擦净为止。　⑥鱼去乙：吃鱼要去掉乙。据郑玄注："乙，鱼体中害人者名也，今东海鰫鱼有骨名乙，在目旁，状如篆乙，食之鲠人，不可出。"　⑦鳖去醜：吃鳖要去掉丑。据郑玄注："醜，即丑，鳖窍也。"

【译文】

洗刷的方法是：燕窝必须拣净燕毛，海参必须去掉泥，鱼翅必须去掉沙，鹿筋必须去掉臊味。猪肉有筋瓣，必须剔除干净才能烧得酥烂。鸭有肾臊，削除之后就洁净无臊味了。做鱼时，弄破了鱼胆，整盘的鱼就全变成苦的了。鳗鱼的粘液要是不刷净，就会满碗腥味。韭菜要去掉残叶，只留下韭白；青菜要去掉边叶，只留下菜心。《礼记·内则》说："鱼去乙，鳖去丑。"讲的就是洗刷的方法。俗话说："若要鱼好吃，洗得白筋出"，也就是这个道理。

调剂须知

调剂之法，相物而施[1]；有酒水兼用者；有专用酒不用水者；有专用水不用酒者；有盐酱并用者；有专用清酱[2]不用盐者；有用盐不酱者；有物太腻，要用油先炙者[3]；有气太腥，要用醋先喷[4]者；有取鲜必用冰糖者[5]；有以干燥为贵者，使其味入于内，煎炒之物是也；有以汤多为贵者，使其味溢于外，清浮之物是也。

【注释】

①相物而施：针对不同的物品施用不同的调剂。　②清酱：指酱油。　③用油先炙：先在油中氽过。肥肉之类的食物，因膘厚太腻，难以入口。一般做法是先煮七八成熟，再在油中氽一下，使其走油。也可以直接氽入油中走油。　④用醋先喷：出锅食用之前，先用醋喷一下，可以去掉腥味，突出鲜味。如虾、蟹之类的菜肴，须用此法。　⑤取鲜必用冰糖：先用冰糖杀腥起鲜。有些菜肴腥味较重，如甲鱼、鳗鱼等，制做时必须用冰糖，不但可以杀腥起鲜，而且可以使卤汁收浓，紧裹鱼肉，使味道更加鲜美。又如猪蹄，本身缺乏鲜味，加入冰糖烹制，也可以增鲜提味。

【译文】

调剂的方法，要针对不同的物品施用不同的材料。有的菜必须用酒和水一起烧，有的菜只用酒而不用水，有的菜只用水而不用酒，有的菜盐和酱油要一起用，有的菜却只用酱油不用盐，有的菜只用盐而不用酱油。有的菜太肥腻，要先在油中氽过；有的菜气味太腥，食用前要先用醋喷；有的菜必须先用冰糖杀腥取鲜；有的菜以干燥为好，让汁味侵入食物之中，一般煎炒的菜采用这种办法；有的菜以汤多为好，使食物本身的鲜味可以溢于汤中，一般需要汤清而且要求食物漂浮在汤面的菜采用这种方法。

配搭须知

谚曰："相女配夫[1]。"《记》[2]曰："儗人必於其

伦[3]。”烹调之法，何以异焉？凡一物烹成，必需辅佐。要使清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚，方有和合[4]之妙。其中可荤可素者，蘑菇、鲜笋、冬瓜是也。可荤不可素者，葱、韭、回香、新蒜是也。可素不可荤者，芹菜、百合、刀豆[5]是也。常见人置蟹粉于燕窝之中，放百合于鸡猪之肉，毋乃唐尧与苏峻对坐[6]，不太悖[7]乎？亦有交互见功者[8]，炒荤菜用素油，炒素菜用荤油是也。

【注释】

①相女配夫：什么样的女子要配什么样的丈夫。意思是妻与夫在容貌、品德等方面必须搭配。　②《记》：指《礼记》。　③儗人必于其伦：比较一个人必须到他的同类中去寻找。儗，“拟”的异体字，比拟、比喻、比较。伦，类。　④和合：和谐合好。“和合”原为中国神话中象征夫妻相爱的神名。文中指菜蔬的搭配必须合适，才能达到味美的效果。　⑤芹菜、百合、刀豆：这三种菜一般用作素菜，但芹菜、刀豆现在也常用作荤菜的配料，因为芹菜味淡，刀豆不易入味，与荤相配，芹菜、刀豆就较有滋味，而荤的也可以减腻，所以荤素兼用俱佳。百合不宜入荤。　⑥唐尧与苏峻对坐：唐尧、苏峻对坐是不可能的，所以成了笑话。唐尧，远古人物；苏峻，晋朝的著名将领。文中用这二人对坐之荒谬比喻有些食物和另一些食物是不可能搭配在一起的。　⑦悖（bèi）：违背、相反、冲突。　⑧亦有交互见功者：也有交互见功的情况。交互见功，两种原料配合在一起使用，增加了菜肴的滋味，相互都能发挥自己的长处。如荤油和素油的使用，古代荤菜用荤油，素菜用素油，必须严格分开。清朝后期，荤素油开始交互使用。素菜营养丰

富，但缺少脂肪，荤油脂肪含量高，用荤油炒素菜可以增加滋味。荤菜用素油，可以保持菜肴光泽。如烹鱼，用素油可以使鱼保持原来的色泽。

【译文】

俗话说："什么样的女子就要配什么样的丈夫。"《礼记》说："比拟一个人，必须要从他的同类中去寻找。"烹调的方法，有什么不同呢？大凡做成一道菜肴，必须有辅佐的材料相搭配。要使清的配清的，浓的配浓的，柔和的配柔和的，刚硬的配刚硬的，才能做出和谐美味的菜肴。蔬菜中有的是可以配荤的，也可以配素的，如蘑菇、鲜笋、冬瓜等。有的菜只能配荤的，不能配荤的，如葱、韭、回香、新蒜等。有的菜只能配素的不能配荤的，如芹菜、百合、刀豆等。常见有人把蟹粉放在燕窝之中，百合放于鸡肉、猪肉之内，这样搭配，不就是像让唐尧与苏峻对坐那样荒唐可笑吗？但是也有交互见功更加出色的情况，比如用素油炒荤菜，或者炒素菜用荤油。

独用须知

味太浓重者，只宜独用，不可搭配。如李赞皇[①]、张江陵[②]一流，须专用之，方尽其才。食物中：鳗也、鳖也、蟹也、鲥鱼[③]也、牛羊也，皆宜独食，不可加搭配，何也？此数物者，味甚厚，力量甚大，而流弊亦甚多；用五味调和，全力治之，

方能取其长，而去其弊。何暇[4]舍其本题，别生枝节哉？金陵[5]人好以海参配甲鱼，鱼翅配蟹粉，我见辄[6]攒眉[7]。觉甲鱼、蟹粉之味，海参、鱼翅分之而不足；海参、鱼翅之弊，甲鱼、蟹粉染之而有余。

【注释】

①李赞皇：唐宪宗的宰相李绛，字深之，河北赞皇人，故人称李赞皇。　②张江陵：明神宗时的首相张居正，湖北江陵人，故又称张江陵。张江陵与李赞皇都以办事情精明果断而著名。　③鲥（shí）鱼：脂肪肥厚，肉味鲜美。为名贵鱼类。　④何暇：哪有时间。　⑤金陵：现在的南京。　⑥辄（zhé）：总是。　⑦攒眉：皱眉。

【译文】

本身味太浓太重的食物，只适合单独使用，不适合与别的东西搭配，就好比用人一样，像李赞皇、张江陵一类精明强干的人物，必须专门单独使用，才能充分发挥他们的才能。食物中的鳗鱼、鳖、蟹、鲥鱼、牛、羊等物，都应该单独食用，不能再搭配其他东西。为什么呢？因为这几种食物味道比较浓厚，力量比较大，但缺点也比较多，需要用五味进行精心调和和烹制，才能得到这些食物的美味，去掉它的弊病，哪还有时间舍掉它的本味再生别的枝节呢？金陵人喜欢用海参配甲鱼，鱼翅配蟹粉，我一见总是要皱眉头，感到甲鱼、蟹粉的味分给海参、鱼翅是不足

的，而海参、鱼翅的弊病污染甲鱼、蟹粉却绰绰有余。

火候①须知

熟物之法，最重火候。有须武火②者，煎炒是也；火弱则物疲矣。有须文火③者，煨煮是也；火猛则物枯矣。有先用武火而后用文火者，收汤④之物是也；性急则皮焦而里不熟矣。有愈煮愈嫩者：腰子、鸡蛋之类是也⑤；有略煮即不嫩者：鲜鱼、蚶蛤之类是也⑥。肉起迟，则红色变黑。鱼起迟，则活肉变死。屡开锅盖，则多沫而少香；火息再烧，则走油而味失。道人以丹成九转为仙，儒家以无过不及为中⑦。司厨者能知火候而谨伺之⑧，则几于道矣⑨。鱼临食时，色白如玉，凝而不散者，活肉也；色白如粉，不相胶粘者，死肉也。明明鲜鱼，而使之不鲜，可恨已极。

【注释】

①火候：指烹制菜肴时所用火力的大小和时间的长短。 ②武火：烹制食物时所用的大火、猛火。 ③文火：烹制食物时所用的小火、弱火、慢火。 ④收汤：用文火使菜肴把汤汁慢慢地收入菜中。 ⑤愈煮愈嫩者，腰子、鸡蛋之类是也：愈煮愈嫩的食物，就是腰子、鸡蛋。“愈煮愈嫩”是对腰子而言，鸡蛋则只指蒸蛋羹。腰子和鸡蛋都不宜久煮，应该快速滑炒或用开水汆后加调料拌食，较为鲜嫩。 ⑥略煮即不嫩者：鲜鱼、蚶蛤（hān gé）之

类是也：稍微煮一下就不嫩了，就是鲜鱼、蚶蛤等物。鲜鱼、蚶子、蛤蜊等物，肉质都很鲜嫩，只在滚水中稍加烫泡或氽一下就熟了，但把它们放在锅里略煮一下，就会使肉质失嫩变老。蚶，贝壳两枚，相等、圆形。肉味鲜美。蛤，蚧蜊，贝壳卵圆形、三角形或长椭圆形，两壳相等。肉味鲜美，是常见的经济海产之一。　⑦儒家以无过不及为中：儒家把既不做过头，又要做到位，作为做事的标准。无过不及，是无过无不及的意思。“无”字限制“过”和“不及”两种做事结果。过，过头。不及，达不到。中，正着目标，有“标准”的意思。　⑧谨伺之：很谨慎地掌握着火候。　⑨几于道矣：（掌握好火候）就差不多等于掌握了烹饪技术。道，烹饪之道，即烹饪技术。

【译文】

把生的食物做成熟的，最重要的就是掌握火候。有必须用旺火的菜，如煎炒的菜肴，火力不够，菜就疲沓没有精神。有必须用慢火的菜，如煨煮的菜肴，火太猛了，食物就干瘪了。有的菜要先用大火而后用小火，例如那些先烧好后再把汤汁收入菜中的食物。如果性子太急，一直用猛火，食物就会外皮焦了但里面还没有熟透。有的菜越煮越嫩，如腰子、鸡蛋之类的菜；有的菜稍微煮一下就失去了鲜嫩，如鲜鱼、蚶子、蛤蜊之类的食物。猪肉一熟，就要出锅，颜色红润；出锅迟了，肉就变黑了。鱼若出锅迟了，活鱼肉就变成了死鱼肉。烹饪时，如果多次揭开锅盖，菜肴就会沫多香味少；如果火灭了，停下来再烧，菜肴就会走油失去香味。听说道人炼丹必须反复九次才能炼成仙丹，儒家以“既不做过头，又要做到位”作为行为的标准。

厨师如果能够懂得火候并且谨慎地掌握它，就差不多等于掌握了烹饪的技术。鱼到临吃之时，色白如玉，凝而不散，那就是活肉；色白如粉，不相胶粘的，就是死鱼了，明明是活鱼，倒像烧死鱼一样，那就可恶极了。

色臭[1]须知

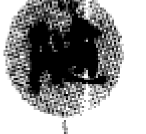
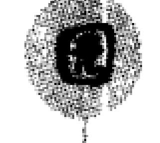
目与鼻，口之邻也，亦口之媒介也。嘉肴到目、到鼻，色臭便有不同：或净若秋云，或艳如琥珀[2]；其芬芳之气亦扑鼻而来。不必齿决之[3]、舌尝之而后知其妙也。然求色艳，可用糖炒[4]。求香不可用香料：一涉粉饰[5]，便伤至味[6]。

【注释】

①臭（xiù）：气味。　②琥珀：古代松柏树脂的化石，成分是 $C_{10}H_{16}O$。淡黄色、褐色或红褐色的固体，质脆，燃烧时有香气。可以用来制造琥珀酸和各种漆，也可做装饰品。　③齿决之：用牙齿判断。　④糖炒：把糖在锅里炒焦，加入开水制成酱色，放到肉中，可以使肉变成深红色。古时没有酱色，想使烧出的肉好看，要给肉上色，一般都用糖炒。　⑤一涉粉饰：只要经过粉饰。粉饰，即上文的“用香料”给食物添加香味。　⑥至味：食物最真实的美味。

【译文】

眼睛和鼻子，是嘴的近邻，又是嘴的媒介。美味的菜肴




放到眼前鼻下，色彩和香味便与一般菜不同：有的看起来像秋云一样清爽，有的看起来如琥珀一样鲜艳；那芬芳诱人的香味也扑鼻而来，不必等吃到嘴里用牙齿来判断，或用舌头来品尝才知道它的美妙。如果要菜肴的色彩鲜艳，可以用炒糖来添色。但要使菜肴的香味浓郁，却绝不能用香料，因为只要经过香料的粉饰，食物本身的美味就被破坏了。

迟速须知

凡人请客，相约于三日之前，自有工夫平章①百味。若斗然②客至，急需便餐；作客在外，行船落店③；此何能取东海之水，救南池之焚乎？必须预备一种急就章④之菜：如炒鸡片、炒肉丝、炒虾米、豆腐及糟鱼⑤、茶腿⑥之类，反能因速而见巧者，不可不知。

【注释】

①平章：品评。这里是考虑、准备。　②斗然：突然。　③行船落店：坐在船里，住在客店。　④急就章：急忙写成的文章。这里指临时做成的菜肴。　⑤糟鱼：用酒或糟腌制的鱼。　⑥茶腿：用茶叶熏过的火腿。肉质红亮，清香鲜美，煮熟或蒸熟后，随时可以切作冷盘。

【译文】

大凡人请客，一般都在三天前就约定了，这样就有充

分的时间来准备各种菜肴。如果突然来了客人，急需请他吃个便饭；或者坐在船里，住在客店，需要进餐。遇到这种情况，怎么可能取东海的水，来扑灭南池的火呢？必须准备一些很快就能做好的菜肴来应付场面，如炒鸡片、炒肉丝、炒虾米、豆腐或糟鱼、茶腿之类的菜，这样反而因为速度快而显示了厨师烹饪技术的高超、精巧。这一点，厨师们不能不知道。

变换须知

一物有一物之味，不可混而同之。犹如圣人设教，因才乐育①，不拘一律②；所谓君子成人之美也。今见俗厨，动以鸡、鸭、猪、鹅一汤同滚，遂令千手雷同③，味同嚼蜡。吾恐鸡、猪、鹅、鸭有灵，必到枉死城中告状④矣！善治菜者⑤，须多设锅、灶、盂、钵之类，使一物各献一性⑥，一碗各成一味⑦。嗜者舌本应接不暇⑧，自觉心花顿开。

【注释】

①因才乐育：因材施教。　②不拘一律：不拘于一律。拘，局限、强求。　③千手雷同：许多厨师，都用一种方法操作。千手，指许多厨师。　④到枉死城中告状：即被冤枉的意思。枉死城，被冤枉而死的人，死后都要到枉死城中。这本是一种迷信的说法，此处是玩笑话。　⑤善治菜者：善于做菜的人，即好厨师。

⑥一物各献一性：一种食物各自表现出自己的一种特性。献，

表现、显示。　⑦一碗各成一味：优秀的厨师做菜，一般要多准备一些器皿，把各种食物如鸡、猪、鹅、鸭分开放置，分别烹煮。汤汁也分别放置，做什么菜，用什么汤。　⑧应接不暇：没有时间应接。意思是花样多、美味多，来不及吃。

【译文】

一种食物有一种食物的滋味，不能混在一起当作同类。就像是古代圣人办教育，总是因材施教育，不局限于一种方法和内容，这就是所谓的君子成人之美。现在我常见一些庸厨，动不动就把鸡、鸭、猪、鹅放在一种汤里一块煮。于是许多厨师纷纷效仿，大家都这样做，使食物味同嚼蜡。鸡、猪、鹅、鸭有灵魂的话，我想它们一定会到枉死城中去告状鸣冤！善于做菜的好厨师，必须多准备一些锅、灶、盂、钵之类器物，使一种食物表现出一种特性，一碗食物自成一种口味。使那些美食家的舌头应接不暇，感到心花怒放。

器具须知

古语云：美食不如美器。斯语是也[①]。然宣、成、嘉、万[②]窑器太贵，颇愁损伤，不如竟用御窑[③]，已觉雅丽。惟是宜碗者碗，宜盘者盘，宜大者大，宜小者小，参错其间[④]，方觉生色。若板板[⑤]于十碗、八盘之说，便嫌笨俗。大抵物贵者器宜大，物贱者器宜小；煎炒宜盘，汤羹宜碗；煎炒宜



铁铜，煨煮宜砂罐。

【注释】

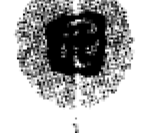
①斯语是也：这句话说得对啊。　②宣、成、嘉、万：指明代的宣德、成化、嘉靖、万历四朝。　③御窑：明清两代为供应宫廷所需瓷器而设的机构。洪武年间始设于江西景德镇。所产瓷器称为"官窑器"，也称为御窑器。　④参错其间：参差错落摆放在席间。　⑤板板：呆板。

【译文】

古语说："美食不如美器"。这句话说得对啊！但是明代宣德、成化、嘉靖、万历四朝所烧的瓷器极为贵重，如果使用，很担心被损坏了，不如就用官窑所烧的器皿，也非常雅致华贵。必须讲究的是应该用碗的菜就用碗，应该用盘子的菜就用盘子，该用大的就用大的，该用小的就用小的，参差错落地摆放在席上，才能使席面美观增色。如果非要呆板地局限于十大碗、八大盘的陈规，就使人感到蠢笨俗气。一般来说，比较珍贵的食物所用的器皿要大一些，比较便宜的食物所用的器皿要小一些；煎炒的菜肴适宜用盘子装，汤羹之类适宜用碗装，煎炒的菜肴适宜用铁锅或铜锅，而煨煮的菜肴适宜用砂锅。

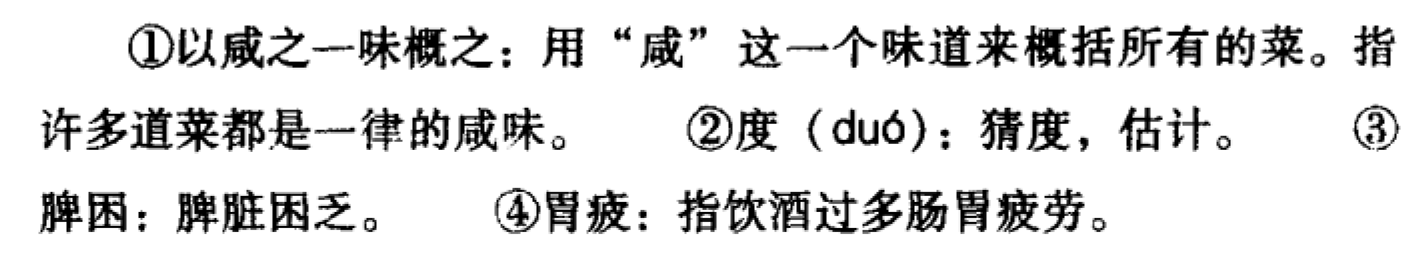
上菜须知

上菜之法：咸者宜先，淡者宜后；浓者宜先，



薄者宜后；无汤者宜先，有汤者宜后。且天下原有五味，不可以咸之一味概之[①]。度[②]客食饱则脾困[③]矣，须用辛辣以振动之；虑客酒多则胃疲[④]矣，须用酸甘以提醒之。

【注释】



①以咸之一味概之：用“咸”这一个味道来概括所有的菜。指许多道菜都是一律的咸味。　②度（duó）：猜度，估计。　③脾困：脾脏困乏。　④胃疲：指饮酒过多肠胃疲劳。



【译文】

上菜的方法：咸的应当先上，淡的应当后上；味浓的应当先上，味淡的应当后上。而且天下的饮食本来就有五种味道，不能够用“咸”这一个味道来概括所有的菜。估计客人吃饱了，脾脏也困乏了，须用一些辛辣的食物再刺激一下食欲；考虑客人酒喝得多了，肠胃也疲劳了，就要用酸味的或甜味的食物去提提他的精神。

时节须知

夏日长而热，宰杀太早，则肉败矣；冬日短而寒，烹饪稍迟，则物生矣。冬宜食牛羊，移之于夏，非其时也。夏宜食干腊，移之于冬，非其时也。辅佐之物，夏宜用芥末，冬宜用胡椒。当三伏天而得冬腌菜，贱物也，而竟成至宝矣。当秋凉

时，而得行鞭笋，亦贱物也，而视若珍羞矣。有先时而见好者，三月食鲥鱼[①]是也；有后时而见好者，四月食芋艿[②]是也。其他亦可类推。有过时而不可吃者，萝卜过时则心空；山笋过时则味苦；刀鲚[③]过时则骨硬。所谓四时之序，成功者退，精华已竭[④]，褰裳[⑤]去之也。

【注释】

①三月食鲥鱼：鲥鱼是每年的农历四五月间上市。但有的人为了吃新鲜，三月份就吃鲥鱼。　②四月食芋艿：芋艿是每年农历八、九、十月产，过了这个时间就没有了。在出产的季节，把鲜芋头、芋子取下来晒干，放在草中储存，到次年四月再吃，味道细腻甘甜，据说这是袁枚独创的方法。　③刀鲚（jì）：即刀鱼。生活在海洋之中，春夏集群溯河，在河流上游或河口产卵，形成鱼汛，产卵后返回海中。为名贵经济鱼类。　④精华已竭：精华已经耗尽了。　⑤褰（qiān）裳：提起衣裳，撩起衣裳。形容动植物过了季节匆匆离去的样子。

【译文】

夏天白天长而且炎热，牲畜宰杀得过早，肉就容易腐败变质。冬天白天短而且寒冷，烹饪的时间短了，食物煮不熟还是生的。冬天适宜吃牛羊肉，如果移到夏天吃，就不合时令；夏天适宜吃腌菜和腊味食品，如果放到冬天吃，也不合时令。辅助食物的作料，夏天适宜用芥末，冬天适宜用胡椒。三伏天得到冬天的腌菜，虽然十分廉价，但吃

起来使人感到如获至宝。当秋天天凉之后，得到行鞭笋，虽然价钱便宜，也被人当作美味珍馐。有的食物在时令之前就食用反而更为鲜美，例如三月吃鲥鱼就是这样；有的食物过了季节食用反而更加可贵，例如四月吃芋艿也是这样。由此可知，还有很多食物也是这样的。但是有的食物过了时令就不好吃：比如萝卜过了季节就会空心难吃，山笋过了季节味道就会发苦，刀鲚过了季节骨头就会变硬。这就是人们所常说的万物都要按四季时序生长，已经经历过一个生长期的动植物，完成了它们的使命，耗尽了它们的精华，只好撩起衣服退出历史舞台。

多寡须知

用贵物①宜多，用贱物②宜少。煎炒之物，多则火力不透，肉亦不松；故用肉不得过半斤，用鸡、鱼不得过六两。或问：食之不足，如何？曰：俟③食毕后，另炒可也，以多为贵者，白煮肉非二十斤以外，则淡而无味；粥亦然，非斗米，则汁浆不厚，且须扣水，水多物少，则味亦薄矣。

【注释】

①贵物：价钱贵的食物。指鸡、鸭、鱼、肉及山珍海味之类。

②贱物：价钱便宜的食物。指蔬菜之类的配料。　③俟（sì）：等候。

【译文】

一道菜中，价钱贵的原料，用量要多一些；价钱便宜的原料，用量要少一些。需要煎炒的菜肴，量多了火力就炒不透，肉也就炒不松软；所以用肉的量不能超过半斤，用鸡和鱼的量不能超过六两。有的人问：量少不够吃怎么办？我说：等吃完了这一个，再炒一个就是了。有的菜，原料多了才能做得好。像白煮肉，如果没有二十斤以上的肉来煮，就会淡而无味；煮粥也一样，没有一斗米来煮，汁浆就不黏稠，而且必须把水放合适，如果水多米少，粥就显得稀薄了。

洁净须知

切葱之刀，不可以切笋。捣椒之臼[①]，不可以捣粉[②]。闻菜有抹布[③]气者，由其布之不洁也；闻菜有砧板[④]气者，由其板之不净也。工欲善其事，必先利其器[⑤]。良厨先多磨刀、多换布、多刮板、多洗手，然后治菜。至于口吸之烟灰，头上之汗汁，灶上之蝇蚁，锅上之烟煤，一玷[⑥]入菜中，虽绝好烹庖[⑦]，如西子蒙不洁，人皆掩鼻而过之矣。

【注释】

①臼（jiù）：舂米的器具，用石头或木头制成，中部凹下。②粉：文中指米粉。③抹布：厨师用来擦灶具、锅碗盆的布都称抹布。④砧（zhēn）板：切菜用的木板。⑤工欲善其事，

必先利其器：工匠要做好他的工作，一定要使他的工具锋利好使。语出《论语·卫灵公》。 ⑥玷（diàn）：白玉上的污斑点。这里指污点、脏东西。 ⑦烹庖（páo）：烹调、厨师。代指烹制。庖，厨师。

【译文】

切过葱的刀，不可再用来切笋。捣过椒的石臼，不可以再用来捣米粉。闻到菜肴中有抹布的气味，就知道是因为抹布洗得不干净的缘故。闻到菜肴中有砧板的气味，是因为砧板洗得不干净的缘故。一个工匠要想做好他的事情，必须先要准备好他的工具。一个优秀的厨师，一般都要先磨刀、多换抹布、多刮砧板、多洗手，然后才制作菜肴。至于他吸烟的烟灰，头上的汗水，炉灶上的苍蝇、蚂蚁，锅上的烟煤，一旦污染了菜肴，即使经过再高明的烹制，也如同美女西施沾上污秽，人们见了都会捂着鼻子赶紧走开。

用纤[1]须知

俗名豆粉[2]为纤者，即拉船用纤也。须顾名思义。因治肉者，要作团而不能合，要作羹而不能腻，故用粉以纤合之[3]；煎炒之时，虑肉贴锅必至焦老，故用粉以护持之[4]。此纤义也。能介此义用纤，纤必恰当。否则乱用可笑，但觉一片糊涂。《汉制考》[5]：齐[6]呼麴麸[7]为媒。媒即纤矣。

【注释】

①纤（qiàn）：拉船用的绳子。这里指绿豆粉。　②豆粉：指绿豆粉。　③以纤合之：用纤来合肉酱或合羹汤。做肉圆时，除了放酒、盐、味精之外还必须放一些干淀粉才可以纤合在一起；做羹汤时，为了不使汤看起来清汤寡水，就加一些水淀粉使汤汁浓稠汁腻。　④以护持之：用豆粉裹在肉片、鸡片的表面。用以保护维持肉的鲜嫩。肉片、鸡片等物因肉质较嫩，直接入锅煎炒，会使其变老，影响肉质，所以要用酒、盐、淀粉等先上一层薄浆，在温油中滑溜后，再加调料略炒，肉片、鸡片就会外部柔软滑润，里面鲜嫩可口。　⑤《汉制考》：研究汉代政治、社会制度的书。宋代王应麟撰。　⑥齐：齐国（今山东北部）。　⑦麴（qū）麸：指酿酒用的曲饼。

【译文】

我们一般把豆粉叫作纤，就是说烹饪像拉船要用纤一样。这要从它的名称来了解它的意义。因为做肉菜时，要做圆团子而不能黏合，要做羹汤而汤不浓稠，所以要用豆粉来纤合；在煎炒肉片时，顾虑肉贴到锅上就会变焦变老，所以要豆粉裹在表面以保持肉的鲜嫩。这就是用纤的意义。懂得用纤的意义的厨师，用纤一定很恰当。不然，乱用一气，就会闹出笑话，叫人看起来只觉得一塌糊涂。据《汉制考》记载，齐国人称曲麸为媒。媒就是纤的意思。

选用须知

选用之法：小炒肉用后臀[①]；做肉圆用前夹



心[②]；肉用硬短勒[③]。炒鱼片用青鱼、季鱼[④]；做鱼松用鲜鱼[⑤]、鲤鱼。蒸鸡用雌鸡；煨鸡用骟鸡[⑥]；取鸡汁用老鸡。鸡用雌才嫩，鸭用雄才肥。蓴菜[⑦]用头。芹、韭用根，皆一定之理。余可类推。

【注释】

①后臀：指后腿部位，紧靠坐臀的肉。这个部位肉质细嫩，适宜于炒用。　②前夹心：肉质较老，筋膜多，做肉圆做馅心较适合。　③硬短勒：指大排骨以下、奶脯以上的肋条肉。　④季鱼：即鳜（guì）鱼，又称“桂鱼”。肉质鲜嫩。　⑤鲜鱼：即草鱼，又叫鲩鱼。　⑥骟鸡：去掉生殖器的雄鸡。　⑦蓴（chún）菜：即莼菜。又称“水葵”。睡莲科，水生宿根草本植物。春、夏季采嫩叶作蔬菜。无锡太湖产的较有名。

【译文】

选用材料的方法：小炒肉要用猪后腿上的瘦肉，做肉圆要用前夹心肉，煨肉要用硬短勒。炒鱼片要用青鱼和鳜鱼，做鱼松要用草鱼和鲤鱼。蒸鸡要用母鸡，煨鸡要用骟鸡，取鸡汁要用老鸡。鸡用母鸡才鲜嫩，鸭用雄鸭才肥美。莼菜要采摘顶端嫩叶，而芹菜和韭菜一定要食用它的根部。这些选用材料的方法，都有它一定的道理。其他食物的选料方法可以类推。

疑似[①]须知

味要浓厚，不可油腻；味要清鲜，不可淡薄。

此疑似之间，“差之毫厘，失以千里[2]。”浓厚者，取精[3]多，而糟粕去之谓也。若徒[4]贪肥腻，不如专食猪油矣。清鲜者，真味出。而俗尘无之谓也。若徒贪淡薄，则不如饮水矣。

【注释】

①疑似：怀疑是。　②差之毫厘，失以千里：意思是相差虽很微小，但造成的错误极大。　③精：精华。　④徒：只。

【译文】

菜肴的味要浓厚，但不能油腻；味要清鲜，但不能淡薄。这个要求，正好在是与不是之间，不好掌握。意思相差虽然很微小，但造成的错误却极大。所谓“浓厚”，就是多取精华而去其糟粕的意思。如果只贪图肥腻，那还不如专门去吃猪油呢。所谓“清鲜”，就是要显露出食物的本味真味而不沾染其他的杂味怪味。如果只是贪图淡薄，那还不如干脆喝水去吧！

补救须知

名手调羹，咸淡合宜，老嫩如式[1]，原无需补救。不得已，为中人[2]说法：则调味者宁淡毋咸，淡可加盐以救之，咸则不能使之再淡矣；烹鱼者，宁嫩毋老，嫩可加火候以补之，老则不能强之再嫩矣。此中消息，于一切下作料时，静观火色，便可

参详[3]。

【注释】

①如式：一如标准，合适。 ②中人：被列人中间一等的人。这里指厨师的技术属于中等。 ③参详：参酌详审。

【译文】

名厨高手烹制的菜肴，总是咸淡合适，老嫩得当，不需要作任何补救。但是作为一般的普通的庖厨人员还不得不提出一些补救的办法：比如调味时，宁可淡一些，也不能调咸了，因为淡了还可以加盐补救，咸了就不能使菜再变淡了；烹制鱼类食品时，宁可嫩一些，也不能煮老了，因为嫩了还可以增加火候进行补救，而老了就不能强迫它再变嫩了。关键在于下各种作料时，要仔细地观察火候的变化，就可以思考斟酌并且弄明其中的道理了。

本份须知

满洲菜多烧煮，汉人菜多羹汤。童而习之[1]，故擅长也。汉请满人，满请汉人，各用所长之菜，转觉入口新鲜，不失邯郸故步[2]。今人忘其本份，而要格外讨好；汉请满人用满菜；满请汉人用汉菜。反致依样葫芦，有名无实，“画虎不成，反类犬”[3]矣。秀才下场，专作自己文字，务极其工，自有遇合[4]。若逢一宗师而摹仿之，逢一主考而摹仿



之，则掇皮无真⑤，终身不中矣。

【注释】

①童而习之：从儿童时代就开始习惯了。　②邯郸故步：比喻模仿不成，反把自己原有的东西忘掉了。见《庄子·秋水》。这个故事是说，战国时，有一个年轻的燕国人听说赵国人走路姿势很美，就到赵国去学走路，结果不但没有学到赵国人走路的姿势，而且把自己原来走路的技能也丢掉了，只好爬着回去。　③画虎不成，反类犬：画老虎没有成功，反而画得像狗一样。《后汉书·马援传》："效季良（杜季良）不得，陷为天下轻薄子，所谓画虎不成反类狗者也。"后以"画虎类狗"比喻好高骛远，一无所成，反贻笑柄。④遇合：遇到赏识自己的人。　⑤掇（duō）皮无真：只拾到皮毛而没有得到真才实学。掇，拾取。

【译文】

满洲的菜肴以烧煮为主要的烹调方法，汉人的菜肴则煨汤煮羹比较多。他们各自都是从儿童时起就习惯了，所以都比较擅长。汉人宴请满人，或满人宴请汉人，各自都是用自己所擅长的菜来招待；客人反而觉得清鲜有趣，虽然学步邯郸却没有失掉自己原有的技能特点。现在的人常常忘了自己的本分，而要格外讨好客人，汉人宴请满人用满菜，满人宴请汉人用汉菜。反而显得是依样画葫芦，说起来是某菜，实际上并不像某菜，这正是"画虎不成，反类犬"啊！秀才到考场应试，只要用心地作自己的文章，力求写得极好，自然会遇到赏识自己的人。如果碰到一个





宗师就模仿一个宗师，遇到一个主考就模仿一个主考，那只能拾到一些皮毛而练不出真才实学，这样一辈子也不会考中功名。





戒　单

为政者[1]兴一利，不如除一弊。能除饮食之弊，则思过半矣[2]，作戒单。

【注释】

①为政者：管理国家的官员。　②思过半矣：领悟、理解了大部分。语出《易·系辞下》。思，领悟、理解。过半，超过一半，也就是一大半。

【译文】

管理国家的官员做一件好事，不如除掉一个弊端。如果能除掉饮食中的弊端，那么（他）对饮食道理的理解和领悟就已经超过了一大半。所以我写了戒单。

戒外加油[1]

俗厨[2]制菜，动[3]熬猪油一锅，临上菜时，勺取[4]而分浇之，以为肥腻，甚至燕窝至清之物亦复

受此玷污，而俗人不知，长吞大嚼以为得油水入腹，故知前生是饿鬼投来。

【注释】

①外加油：菜肴出锅，厨师一般都要加一勺猪油或香油，这种油叫“明油”。目的是使菜肴的色泽滑润好看。 ②俗厨：水平一般的厨师。 ③动：动辄，总是。 ④勺取：用勺子舀。

【译文】



水平一般的厨师制作菜肴时，动不动都要熬一锅猪油，临上菜时，用勺子舀出来分别浇在菜肴上，认为这样菜就显得油亮肥腻，甚至连那些燕窝之类需要极清淡的菜肴也免不了受到这种污染。但一般人不知道，还大吃大嚼以为能多得一些油水，所以说这些人就像前世是饿死鬼托生来的。

戒同锅熟

同锅熟之弊，已载前《变换须知》一条中。

【译文】

把各种食物放在一个锅里混杂在一起烧熟的弊端，已经载入前面的《变换须知》一文中。



戒耳餐[1]

何谓耳餐？耳餐者，务名[2]之谓也，贪贵物之名，夸敬客之意；是以耳餐非口餐也。不知豆腐得味远胜燕窝[3]，海菜不佳不如蔬笋[4]，余尝谓鸡、猪、鱼、鸭，豪杰之士也，各有本味，自成一家[5]。海参、燕窝，庸陋之人也，全无性情，寄人篱下[6]。尝见某太守[7]燕[8]客，大碗如缸臼，煮燕窝四两，丝毫无味，人争夸之。余笑曰：我辈来吃燕窝，非来贩燕窝也；可贩不可吃，虽多奚为[9]？若徒[10]夸体面，不如碗中竟[11]放明珠百粒，则价值万金矣，其如吃不得何[12]！

【注释】

①耳餐：听起来好吃的食物。追求虚名，不求实际地制做菜肴。

②务名：追求美名。务，从事、致力。　③豆腐得味远胜燕窝：豆腐制做得人味远远胜过燕窝。豆腐质软，烹制时容易吸收其他鲜味，比如用肉类或海鲜类与其同烩，味道十分鲜美，所以说胜过燕窝。　④海菜不佳不如蔬笋：海菜如果做得不好，还不如蔬菜和笋类。海菜虽然价格昂贵，但多数是晒干的或腌制的食物，而且烹制的方法也较难掌握；蔬菜、笋类本身就新鲜，有鲜味，所以说海菜做不好还不如蔬笋。　⑤各有本味，自成一家：（鸡、猪、鱼、鸭）各有各的味道，各自成为富有特点的一类食品。　⑥寄人篱下：寄居别人的篱笆墙下，比喻依附别人。见《南齐书·张融

传》。因为海参、燕窝等虽然昂贵，但本身没有滋味，必须用鸡、鸭、猪肉等物与其共烧才能制成美味，所以说它“寄人篱下”。

⑦太守：旧官名。　⑧燕：同“宴”。　⑨奚（xī）为：有什么用处。　⑩徒：只是。　⑪竟：干脆。　⑫如……何：把……怎么办？

【译文】

什么是耳餐？耳餐的意思，就是片面地追求食物的美名，贪图食物的名贵，夸耀敬客的诚意，所以这是给耳朵吃，而不是给口吃。他们不懂得如果把豆腐烧得入味了要远远地胜过燕窝；海菜如果做得不好，还不如一般的蔬菜和鲜笋。我曾经说鸡、猪、鱼、鸭就像是人类中的豪杰，因为它们各有各的味道，各自成为一家独具特色的菜肴。而海参、燕窝却像人类中的庸陋之士，全没有自己的个性，只能寄人篱下，依附别人。我曾经见一位太守宴请宾客，用的那碗都像水缸、石臼那么大，盛着四两水煮燕窝，一点味道也没有，客人们还争着夸赞。我笑着说：我们是来吃燕窝的，不是来贩燕窝的。只能贩不能吃，东西虽然多，又有什么用呢？如果只是夸耀有钱体面，不如干脆在碗里放上一百多颗明珠，那就价值万金了，但不能吃，怎么办呢？

戒目食①

何谓目食？目食者，贪多之谓也。今人慕食前

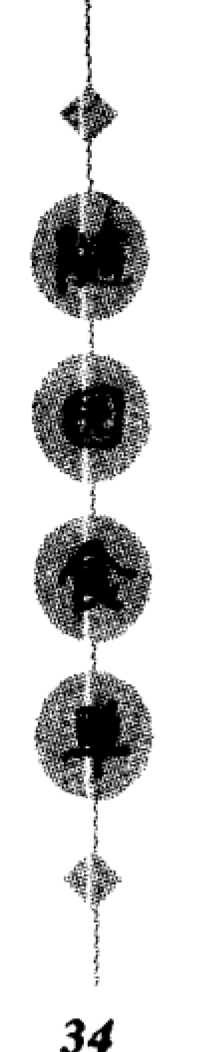
方丈[2]之名，多盘叠碗，是以目食非口食也。不知名手写字，多则必有败笔[3]；名人作诗，烦[4]则必有累句[5]。极名厨之心力，一日之中所作好菜，不过四五味耳，尚难拿准，况拉杂横陈[6]乎？就使帮助多人，亦各有意见，全无纪律，愈多愈坏。余尝过[7]一商家，上菜三撤席，点心十六道，共算食品，将至四十余种。主人自觉欣欣得意，而我散席还家，仍煮粥充饥。可想见其席之丰而不洁[8]矣。南朝孔琳之曰：“今人好用多品，适口之外，皆为悦目之资”。余以为肴馔横陈，熏蒸腥秽，目亦无可悦也。

【注释】

①目食：给眼睛吃。意思是菜肴多，让眼睛看。　②食前方丈：眼前的一片地方。指摆满碗盘的桌子，形容菜肴十分丰盛。　③败笔：指书、画、文章中的毛病。　④烦：多，啰嗦。　⑤累句：累赘的句子、多余的句子。　⑥拉杂横陈：乱七八糟拉拉杂杂地摆放。陈，陈列、摆放。　⑦过：访、探望。　⑧不洁：档次不高，没有品位。

【译文】

什么是目食？目食的意思，就是追求菜肴数量多的虚名，使人羡慕摆满碗盘的桌子上那些丰盛的菜肴，迭盘架碗的，那只是请眼睛吃，而不是请口吃。他们不懂得，那些有名的书法家，字写得多了，就会有败笔；有名的诗人，



诗写得多了，就会有俗字俗句。有名的厨师做菜，尽管竭尽心力，一天之内所做的好菜，至多也是四五道罢了，而且还不能有很大的把握，何况要乱七八糟地摆满一桌子。就是有许多人帮忙，也是各有各的主意，没有什么统一的纪律，越多越要坏事。我曾经到一位经商的人家去赴宴，上菜就换了三次席，点心又上了十六道，总共有四十多种。主人十分得意，而我散席回家之后，还要煮粥充饥，可以想见那席面菜肴虽多但品位不高的状况了。南朝孔琳之曾说："现在的人喜欢菜肴的品种多，但除了几样可口的以外，多数都是只图好看的装饰品。" 我认为菜肴馔食又多又乱，气味污浊，就是眼睛看了也极不舒服愉快。

戒穿凿[1]

物有本性，不可穿凿为之，自成小巧，即如燕窝佳矣，何必捶以为团[2]？海参可矣，何必熬之为酱？西瓜被切，略迟不鲜，竟有制以为糕者。苹果太熟，上口不脆，竟有蒸之以为脯[3]者。他如《遵生八笺》[4]之秋藤饼，李笠翁之玉兰糕，都是矫揉造作[5]，以杞柳[6]为杯棬[7]，全失大方。譬如庸德庸行[8]，做到家便是圣人，何必索隐行怪[9]乎！

【注释】

①穿凿：犹言附会。任意牵合意义以求相通。这里有生拉硬扯之意。　②捶（chuí）以为团：舂碎做成团子。捶，舂。

③脯（fǔ）：肉干。也指蜜渍的干果，如杏脯、桃脯、苹果脯。 ④《遵生八笺》：书名。明高濂著。 ⑤矫揉造作：故意做作，不自然。矫，使曲的变直。揉。使直的变曲。 ⑥杞（qǐ）柳：落叶从生灌木。枝条柔韧，可供编制篮、筐等。 ⑦杯棬（quān）：即杯盘。“以杞柳为杯棬”，语出《孟子·告子上》，比喻物失去了它的本性。 ⑧庸德庸行：一般人的德，一般人的行。 ⑨索隐行怪：搜寻隐僻的东西，行动稀奇古怪。

【译文】

每一种物品，都有它的本性，不能牵强行事，如果顺其自然，就能得到巧妙的效果。例如燕窝，本来是好东西，何必把它舂碎做成团？海参也是好东西，何必把它熬成酱？西瓜切开之后，放得时间稍长一点就会不新鲜，竟然有人把它做成糕。苹果太熟了，吃到口里就觉得不脆，竟然有人把它蒸过之后做成脯。其他如《遵生八笺》所说的秋藤饼，李笠翁所说的玉兰糕，都是故意做作，违背事物本性做出来的东西。把杞柳做成杯盘就使它失掉了自然大方的本性。譬如一个人，要照一般人的道德行为做人行事，做到家了，就是圣人，何必去搜寻隐僻的东西，做出一些稀奇古怪的行动呢？

戒停顿

物味取鲜，全在起锅时，及锋而试[①]。略为停顿，便如霉过衣裳，虽锦绣绮罗，亦晦闷而旧气可

憎矣！尝见性急主人，每摆菜，必一齐搬出。于是厨人将一席之菜，都放蒸笼中，候主人催取，通行齐上。此中尚得有佳味哉！在善烹饪者，一盘一碗，费尽心思，在吃者卤莽[2]暴戾[3]，囫囵吞下，真所谓得哀家梨[4]，仍复蒸食者矣。余到粤东，食杨兰坡明府[5]鳝羹而美。访其故，曰："不过现杀、现烹、现熟、现吃，不停顿而已。"他物皆可类推。

【注释】

①及锋而试：趁着刀剑锋利的时候试用它。及，趁，当。锋，锋利。原指趁士气旺盛时使用军队，这里是指应当趁菜肴刚烧好立刻就吃。　②卤莽：同"鲁莽"。　③暴戾（lì）：粗暴乖张，残酷凶恶。这里是粗暴急躁的意思。　④哀家梨：亦作"哀梨"。传说汉朝秣陵人哀仲所种之梨，实大而味美，当时人称为"哀家梨"。何良俊《世说新语补·轻诋上》"桓南郡（桓玄）每见人不快，辄嗔云：'君得哀家梨，当复不蒸食不?'"张文桂注："旧语，秣陵有哀仲家梨甚美，大如升，人口消释，言愚人不别味，得好梨蒸食之也。"　⑤明府：汉代对郡守的尊称，唐以后多专用以称县令。

【译文】

要得到食物鲜美的滋味，全在于菜肴一起锅，就立即品尝。略微停一会，就像是发了霉的衣裳，虽然是上等的绫罗绸缎，也会散发出一股令人讨厌的霉味。我曾见过性急的主人，每次请客上菜，总是要把菜一齐搬出来。于是厨师只好事先把一席菜全部烧好放在蒸笼里热着，等到主

人催取时，再全部摆出来。这样的菜还会有好滋味吗！善于烹饪的厨师总是精心制作，一盘一碗，费尽心思，而吃的人却鲁莽粗暴地囫囵吞下。真好像是得到了哀家梨，不趁新鲜及时品尝，而要把梨蒸熟再吃那样可笑。我曾经到粤东，吃过杨兰坡知县家的鳝羹，味道好极了。我询问他为什么能烧得这样好，他说："也不过是现杀、现烹、现熟、现吃，不停顿罢了。"这种做法也适宜于烹制其他食物。

戒暴殄[①]

暴者不恤人功，殄者不惜物力。鸡、鱼、鹅、鸭，自首至尾俱有味存，不必少取多弃也。尝见烹甲鱼者，专取其裙[②]，而不知味在肉中。蒸鲥鱼者[③]，专取其肚，而不知鲜在背上[④]。至贱莫如腌蛋，其佳处虽在黄，不在白，然全去其白而专取其黄，则食者亦觉索然[⑤]矣。且予为此言，并非俗人惜福之谓。假使暴殄而有益于饮食，犹之可也；暴殄而反累于饮食，又何苦为之。至于烈炭以炙活鹅之掌，刲刀[⑥]以取生鸡之肝，皆君子所不为也。物为人用，使之死，可也；使之求死不得，不可也。

【注释】

①暴殄（tiǎn）：残害灭绝。语出《尚书·武成》。暴，损害、糟蹋。殄，灭绝。原指残害百物，虐杀各种生物，今指任意糟蹋物

品。　②裙：即鳖甲周围的肉质软边，称为“裙边”。　③鲥(shí)鱼：一种体侧扁，长约70厘米，银白色的鱼。分布于我国、朝鲜和菲律宾沿海。春夏之交，溯江产卵，我国南北各大河流中都有。初入江时体内脂肪肥厚，肉味最为鲜美，为名贵鱼类。　④鲜在背上：鲥鱼的背，有大量的蛋白质和脂肪，故鲜美。　⑤索然：没有一点味道。　⑥刲（tuán）刀：用以宰鸡的尖刀。刲，割、截断。

【译文】

暴虐的人是不体恤人力的，糟蹋东西的人是不爱惜物力的。鸡、鱼、鹅、鸭，从头到尾都是有滋味的，不应当取用一少部分而丢弃一大部分。我曾见过一个烹制甲鱼的人，专门取用甲鱼的裙边，却不知道甲鱼的美味存在于它的肉中。还有蒸鲥鱼的人，专门取用鲥鱼肚子，而不知道鲥鱼的鲜味就在它的背上。最便宜的东西莫过于腌蛋了，它最好吃的部分虽然是蛋黄，不是蛋白，但是要全部去掉蛋白而只吃蛋黄，吃的人也会觉得索然无味。我说这种话，并不是一般人为了给自己积福积德。如果糟蹋食物能使食物更加美味，倒也可以；但是糟蹋浪费反而损害了食物的美味，那又何苦这样做呢？至于用烈炭来炙烧活鹅的脚掌，用尖刀来刜取活鸡的肝，这都是正人君子不愿做的事。物是为人所用的，把它们杀死是可以的，但让它们受折磨求死不得，是不应该的。





戒 纵 酒

事之是非，惟醒人能知之；味之美恶，亦惟醒人知之。伊尹[①]曰：“味之精微，口不能言也。”口且不能言，岂有呼呶[②]、酗酒[③]之人能知味者乎？往往见拇战之徒[④]，啖佳菜如啖木屑，心不存焉。所谓惟酒是务[⑤]，焉知[⑥]其余，而治味之道扫地矣。万不得已，先于正席尝菜之味，后于撤席逞酒之能，庶[⑦]乎其两可也。

【注释】

①伊尹：商汤大臣。名伊，尹是官名。一说名“挚”。是汤妻陪嫁的奴隶，后佐汤伐夏桀，被尊为阿衡（宰相）。相传他原是名厨，后人誉之为“烹饪之圣”。　②呼呶（náo）：大喊大叫。　③酗（xù）酒：过度地、无节制饮酒；发酒疯。　④拇战之徒：指猜拳饮酒的人。拇，手指头。拇战，用手指头作战，即猜拳。⑤惟酒是务：只有酒是追求的目标。　⑥焉知：怎么知道，哪里知道。焉，疑问代词。　⑦庶：将近，差不多。

【译文】

事情的是与非，只有头脑处于清醒状态的人才能分得清；食物味道的好与坏，也只有头脑清醒的人才能品尝得出来。伊尹说：“食物滋味的微妙，是人用语言说不清的。”清醒的人口都不能说清楚，那么大喊大叫只知酗酒的人又

怎么能够体会其中的滋味呢？常常见到那些猜拳喝酒的人，吃到美味佳肴就像是吃到木头渣子，他们心思根本就没有放在吃菜上。一心只顾喝酒，哪里还管别的事情，那品尝美味的兴趣早就被扫光了。如果实在不得已非喝酒不可，应当先在正席上品尝美味，等撤席之后再去发挥饮酒的才能，这样做，或许两个方面都得到满足了。

戒火锅①

冬日宴客，惯用火锅。对客喧腾②，已属可厌；且各菜之味，有一定火候，宜文宜武，宜撤宜添，瞬息难差③，今一例以火逼之④，其味尚可问哉⑤！近人用烧酒代炭以为得计，而不知物经多滚，总能变味。或问：菜冷奈何？曰：以起锅滚热之菜，不使客登时食尽，而尚能留之以至于冷，则其味之恶劣可知矣。

【注释】

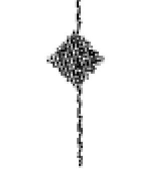
①火锅：在锅的中间有炉子，里面一般放置木炭，锅内放水或汤，把生肉片或蔬菜等放到沸水或沸汤中，一边煮一边吃。 ②喧腾：指火锅汤沸腾时发出响声和汤水翻滚的情状。 ③瞬息难差：时间极短也不能有差错。做什么菜用什么火候，是一定的，不能有丝毫的差错。瞬息，一转眼一呼吸。比喻时间极短。 ④以火逼之：用大火去急攻。 ⑤其味尚可问哉：那味道还可以问吗？意思是那味道肯定不好。

【译文】

冬天宴请客人，人们都习惯用火锅。那火锅在人面前，热汤翻滚，沸腾有声，已经十分令人讨厌；而且一种菜一个口味，都有一定的火候，有的适合用文火，有的适合用武火，有的要撤下去，有的菜还想再添点，这是时间极短也不能有差错的。现在一律用大火急攻，这样的菜的滋味还有什么可尝的！近来有些人用烧酒代替木炭，自以为得了妙计，却不知道食物经过长时间的烧滚，总是要变味的。有人问："菜冷了，怎么办呢？"我说："刚起锅的滚热的菜，客人不能马上吃完，还能留着直到变冷，那么这种菜滋味的恶劣，真是可想而知了！"

戒强让

治具宴客[①]，礼也。然一肴既上，理宜凭客举箸[②]，精肥整碎，各有所好，听从客便，方是道理，何必强勉让之？尝见主人以箸夹取，堆置客前，污盘没碗[③]，令人生厌。须知客非无手无目之人，又非儿童新妇，怕羞忍饿，何必以村妪[④]小家子之见解待之，其慢客[⑤]也至矣！近日倡家[⑥]尤多此种恶习，以箸取菜，硬入人口，有类强奸，殊为可恶。长安有甚好请客而菜不佳者，一客问曰："我与君算相好乎？"主人曰："相好。"客跽[⑦]而请曰："果然相好，我有所求，必允许而后起。"主人惊问何



求。曰："此后君家宴客，求免见招[8]合坐。"为之大笑。

【注释】

①治具宴客：安排好餐具席面宴请客人。 ②举箸（zhù）：拿起筷子。 ③污盘没碗：弄脏了盘子盖住了碗。 ④村妪（yù）：乡下老太太。村，乡下。妪，老年妇女。 ⑤慢客：怠慢客人。 ⑥倡家：妓女家。倡，通"娼"。 ⑦跽（jì）：长跪，上身挺直，双膝着地。 ⑧见招：招呼、邀请。

【译文】

安排酒席宴请客人，是一种礼节。因而每一道菜上来，理所应当任凭客人拿起筷子随意选择，肥的、瘦的、整块的、碎块的，每个客人各有所好，听从客人自便，何必要勉强硬让呢？我曾见过主人用筷子夹取菜肴，堆放在客人的面前，弄脏了盘子盖满了碗，使人很讨厌。要知道客人又不是没有手没有眼睛的人，又不是儿童、新娘子，害怕羞而饿着肚子，何必用乡下老太太或小家子的见识来待客呢？这实际上是怠慢客人达到了极点。最近那些娼家尤其多有这种恶习，拿着筷子夹菜，硬塞到客人的口中，好像强奸一样，特别可恶。长安有一个爱请客而菜肴又不好的人宴客，一位客人就问道："我和您关系好吗？"主人道："我们关系很好啊。"于是客人跪在地上说："果然关系好的话，我有一个请求。一定要等你允许后我才起来。"主人很吃惊地问有什么要求。客人说："以后您的家里请客，请

您不要再叫我来做客。”主人听了之后也忍不住大笑起来。

戒走油[①]

凡鱼、肉、鸡、鸭，虽极肥之物，总要使其油[②]在肉中，不落汤中，其味方存而不散。若肉中之油半落汤中，则汤中之味反在肉外[③]矣。推原其病有三：一误于火太猛，滚急水乾，重番加水[④]；一误于火势忽停，既断复续[⑤]；一病在于太要相度[⑥]，屡起锅盖，则油必走[⑦]。

【注释】

①走油：指鱼、肉、鸡、鸭等物在烹制的过程中，失掉了本身的油。　②油：指各种肉类食物中所含的脂肪。　③汤中之味反在肉外：各种肉类在滚煮时，火候太猛、时间太长，肉中之油一半就落入汤中，一部分又随气溢出，故说“在肉外”。　④重番加水：一次次地加水。指肉类食物在烹制时，第一次加的水不够，由于火候太猛、太急，锅里的汁子被烧干，真味走失，再一次或多次加水，汤久煮不浓，淡而无味。　⑤既断复续：已经停了火，又重新烧火。肉类食物烹制时，成熟取出，肉质油味俱在。如果中间停了火，肉质就容易被滚水窝酥，鲜味就走散了；加火再烧，美味又会随气走失。　⑥相度：察看锅内食物烹制的程度、状况。

⑦则油必走：烹制肉类时，锅盖盖紧久煮，不要掀锅盖，肉质溢出的“油”就在汤和蒸气中，成为浓汁；如果不断地掀开锅盖，“油”就会随气逸出，香味也会随之流失。

【译文】

鱼、肉、鸡和鸭，虽然都是极肥的食物，但在烹制时，也须要让它们的油保存在本身的肉中，不要落入汤里，才能使它们的本味保存而不散失。如果肉中的油一半落入汤中，那么汤中的滋味反倒落到肉的外面了。探究造成这种弊病的原因有三个：一个失误是火力太猛，滚得太急了，水就烧干了，再反复地加水，造成走油；一个失误是火势突然停顿下来，停后再烧，也造成走油；一个失误是察看锅中情况的心太急，不断地揿开锅盖，油就会走失。

戒落套[1]

唐诗最佳。而五言八韵之试帖[2]名家不选，何也？以其落套故也。诗尚如此，食亦宜然，今官场之菜名号有十六碟、八簋[3]、四点心之称；有满汉席之称；有八小吃之称；有十大菜之称。种种俗名，皆恶厨陋习[4]，只可用之于新亲上门、上司入境，以此敷衍[5]，配上椅披、桌裙、插屏、香案，三揖百拜方称，若家居欢宴，文酒开筵[6]，安可用此恶套哉？必须盘碗参差[7]，整散杂进[8]，方有名贵之气象。余家寿筵婚席，动至五六桌者，传唤外厨，亦不免落套。然训练之，卒范我驰驱者[9]，其味亦终竟不同。



【注释】

①落套：落入俗套。套，已成格局的办法或语言。这里指餐桌上的一般程式。　②五言八韵之试帖：这是从唐朝开始历代封建帝王所规定的科举考试的格式。考生须用古人诗句或成语为题，要求按限定韵脚写五言六韵或八韵的排律，为皇帝歌功颂德。这种诗就叫五言八韵试帖诗。试帖，帖为唐代考明经科所用的一种试卷，卷上抄录一段经文，另外把纸覆在上面，中开一行，显露字句，考试者即据以补上下文。“试帖”即指这种考试。　③八簋（guǐ）：即现在所说的八大碗。簋，古代食器。　④恶厨陋习：劣等的厨师，不好的习惯。　⑤敷衍（fū yǎn）：表面应付，并非真心实意。　⑥文酒开筵：在酒席上吟诗作文。　⑦参差（cēn cī）：不齐的样子。这里指酒席上所用的碗、盘大小不一、高低不齐。　⑧整散杂进：菜肴整的、散的交错地上席。　⑨卒范我驰驱：最终还是照我的方法行事。卒，终于、最终。范，规范，“按照”的意思。驰驱，奔跑，这里是“行动”之意。

【译文】

诗，以唐诗为最佳。但唐朝五言八韵的试帖，名家都不选它，为什么呢？是因为这种诗都落入了俗套的缘故。对待诗尚且是这样，对待食物也更应该这样。现在官场上的菜肴名号有“十六碟”、“八大碗”、“四点心”之称，有“满汉全席”之称，有“八小吃”之称，有“十大菜”之称。许许多多的俗名，都是那水平低劣的厨师所遵循的陈规陋习。这些作法只可以用在新亲上门或上司到来时，敷衍应付。再配上椅披、桌裙、插屏、香案，行三揖百拜的大礼，这才相称。如果自己家里欢宴亲朋，在筵席上吟诗

作文，怎么能用这种陈腐的俗套呢？必须根据需要，盘子和碗大小不一，参差错落；各种菜肴整散有别，情致多样，这样才有名贵的气象。我家举办寿宴婚席，总是有五六桌之多，请外面的厨师来做，不免要落入俗套。但我总是把他们训练一番，最后还能按照我的要求行事，不过风味终究还是不一样。

戒混浊[①]

混浊者，并非浓厚之谓。同一汤也，望去非黑非白，如缸中搅浑之水。同一卤[②]也，食之不清不腻，如染缸倒出之浆，此种色味，令人难耐。救之之法，总在洗净本身，善加作料，伺察水火，体验酸咸，不使食者舌上有隔皮隔膜之嫌。庾子山[③]论文云："索索无真气，昏昏有俗心[④]。"是即混浊之谓也。

【注释】

①混浊：这里指汤该清不清，该浊不浊，混浊不堪，十分难看。

②卤（lǔ）：咸汁。　③庾子山：即庾信，字子山，是南北朝时期的文学家。早年仕梁，后出使西魏，梁亡后被强留于北方。

④索索无真气，昏昏有俗心：语出庾信《咏怀》诗。全句的意思是：那无意味的样子没有一点纯真之气，那昏然迷乱的样子有追逐功利之心。索索，即索然。没有意味，没有兴趣的样子。昏昏，迷乱。俗心，追逐功利之心。

【译文】

混浊是什么？混浊并不是浓厚的意思。同样是汤，有的汤看上去不黑不白的，就像缸里搅混的水。同样是卤，吃起来不清不腻，就像染缸里倒出来的浆。这种颜色和气味，叫人难以忍受。消除这种弊病的方法，就在于洗净食物的本身，善于使用作料，细心地观察水火，尝试酸咸，不要使吃东西的人舌头上有隔着皮隔着膜的感觉。庾信评论文章时说："索然无味，没有真气，昏乱糊涂，追名逐利。"说的就是这种混浊的状况。

戒苟且[①]

凡事不宜苟且，而于饮食尤甚。厨者皆小人下材[②]，一日不加赏罚，则一日必生怠玩[③]。火齐[④]未到，而姑且下咽，则明日之菜必更加生；真味已失，而含忍不言，则下次之羹，必加草率，且又不止。空赏空罚而已也。其佳者，必指示其所以能佳之由；其劣者，必寻求其所以致劣之故。咸淡必适其中，不可丝毫加减，久暂[⑤]必得其当，不可任意登盘[⑥]。厨者偷安，吃者随便，皆饮食之大弊。审问[⑦]、慎思[⑧]、明辨[⑨]，为学之方也。随时指点，教学相长[⑩]，作师之道也。于味何独不然[⑪]。

【注释】

①苟且：只顾眼前，得过且过。　②小人下材：品质不好的



下等材料。这是作者对体力劳动者的偏见。　③怠玩：懒惰懈怠。④火齐：即火候。　⑤久暂：时间的长短。久，时间长。暂，时间短。　⑥登盘：指把菜肴装入盘中。　⑦审问：详细询问。⑧慎思：慎重地思考。　⑨明辨：明确地辨别是非。　⑩教学相长：通过教学，不但学生得到进步，教师自己也得到提高。⑪何独不然：为什么单单不这样呢？何，为什么。独，单单。不然，不这样。

【译文】

做任何事情都不能马虎随便、只图眼前，饮食尤其是这样。做厨师的人都是品质不好的下等人。只要一天不加赏罚，就会懒惰懈怠。做出的菜，如果火候不到，你勉强吃下去而不去说他，明天的菜必然是更生；如果把菜烧得失掉了真味，你还强耐着性子不说他，那么下次烧菜羹，必定更加草率，而且这种事将会不断地发生。你的赏罚都是空的（厨师并不知道赏罚的理由）。所以对于烧得好的菜，必须及时指出好的理由；对于烧得不好的菜，也一定要及时指出做得不好的原因。口味的咸淡一定要适中，不能有丝毫的增减；火候的大小长短，必须十分恰当，绝不能随便就把菜装到盘子里了。厨师偷懒贪图方便，吃的人随随便便不甚讲究，这都是饮食中的大弊端。“审问、慎思、明辨”本是做学问的方法。及时指出优点缺点，师生互相学习互相提高是为师之道，对于饮食为什么就不能这样做呢？



海鲜单

古八珍[①]，并无海鲜之说。今世俗[②]尚之[③]，不得不吾从众[④]，作海鲜单。

【注释】

①古八珍：指《周礼·天官》和《礼记·内则》所记载的淳熬、淳毋、炮豚、炮牂（zàng）、捣珍、渍、熬、肝膋（liáo）等八种美味食品。　②今世俗：现在的社会习俗。今，指袁枚所处的时代。　③尚之：崇尚、时兴。　④吾从众：我要随众人的习惯。

【译文】

古代有八珍的说法，并没有海鲜的说法。现在的社会习俗时兴海鲜之说，我不得不随众人的习惯，作海鲜单。

燕窝[①]

燕窝贵物，原不轻用。如用之，每碗必须二两，先用天泉[②]、滚水泡之，将银针挑去黑丝，用嫩鸡汤、好火腿汤、新蘑菇三样汤滚之，看燕窝变成玉色为度。此物至清，不可以油腻杂之，此物至

文[3]，不可以武物[4]串之[5]。今人用肉丝、鸡丝杂之，是吃鸡丝、肉丝，非吃燕窝也。且徒务其名[6]，往往以三钱生燕窝盖碗面，如白发数茎，使客一撩[7]不见，空剩粗物满碗，"真乞儿卖富，反露贫相。"不得已，则蘑菇丝、笋尖丝、鲫鱼肚、野鸡嫩片，尚可用也，余到粤东，杨明府[8]冬瓜燕窝甚佳，以柔配柔，以清入清，重用鸡汁、蘑菇汁而已。燕窝皆作玉色，不纯白也；或打作团，或敲成面，俱属穿凿。

【注释】

①燕窝：见"洗刷须知"注。　②天泉：天然泉水。　③至文：（燕窝）质地最为柔软。　④武物：指质硬带骨的原材料。　⑤串之：几种食品混杂在一起，染上特殊的气味。　⑥徒务其名：只是追求燕窝的美名。　⑦撩（liāo）：拨动。这里是用筷子挑起来。　⑧杨明府：见"戒停顿"注。

【译文】

燕窝是一种珍贵的食物，本来是不轻易食用的。如果要食用，每碗必须要有二两。先用天然泉水、滚水浸泡，用银针挑去黑丝，再用嫩鸡汤、上好的火腿汤、新鲜蘑菇汤三种汤来炖，以燕窝变成玉色为标准。这个东西最为清淡，不能用油腻之物和它杂在一起；这个东西质地最为柔软，不能用带骨的硬物和它串在一起。现在的人用肉丝、鸡丝与燕窝混杂起来，那就是吃鸡丝和肉丝，不是吃燕窝

了。而且只是具有燕窝之名，往往都是用三钱生燕窝盖在碗的表面，就像几根白头发，使客人用筷子一挑就不见了，只剩下满碗垫底的粗物，“真是乞丐卖弄富有，反倒露出穷酸之相”。如果实在不得已，那么用蘑菇丝、笋尖丝、鲫鱼肚、野鸡嫩片去配燕窝，还勉强可以。我到粤东，杨明府家做的冬瓜燕窝很好。用柔软的配柔软的，不过多用一些鸡汤、蘑菇汤罢了。燕窝呈现出来的都是玉色，不是纯白色的，有人打作团，有人敲成面，都属于生拉硬扯。

海参三法

海参无味之物，沙多气腥，最难讨好[①]，然天性浓重，断不可以清汤煨[②]也。须检小刺参，先泡去泥沙，用肉汤滚泡三次，然后以鸡、肉两汁红煨极烂，辅佐则用香蕈[③]、木耳，以其色黑相似也。大抵明日请客，则先一日要煨，海参才烂。常见钱观察[④]家，夏日用芥末、鸡汁拌冷海参丝，甚佳。或切小碎丁，用笋丁、香蕈丁入鸡汤煨作羹。蒋侍郎[⑤]家用豆腐皮、鸡腿、蘑菇煨海参，亦佳。

【注释】

①讨好：做得叫人们感到好吃、鲜美。　②断不可用清汤煨：绝对不能用清汤去煨。海参本身无味但却很腥，所以不能单独烹制，必须用鸡、肉等肥鲜之汤和它一起煨炖，或者加鲜汤，用虾子红烧才能好吃。　③香蕈（xùn）：香菇、冬菇。　④观察：清代尊

称道员为观察。　⑤侍郎：官名。魏晋以后，尚书省成为中央执行政务的总机关。以后尚书各曹逐渐变为部，至隋唐确定为六部，唐代定名为吏、户、礼、兵、刑、工，一直沿用至清。各部以尚书为正长官，侍郎为副长官。

【译文】

海参是没有味的食物，泥沙多气味腥，最难做好。但它的天性浓重，绝对不能单独烹制，用清汤煨煮。必须挑拣小刺参，先泡去泥沙，再用滚烫的肉汤浸泡三次，然后把鸡汤、肉汤兑在一起红煨到极烂的程度，配上香菇、冬菇、木耳，因为它们与海参的颜色比较相似。一般是明天请客，今天就要煨上，海参才能煨烂。我经常看见钱观察家，夏天用芥末、鸡汁拌冷海参丝，口味很好。或者把海参切成小碎丁，用笋丁、香菇丁、冬菇丁加上鸡汤煨烂作羹。蒋侍郎家用豆腐皮、鸡腿、蘑菇煨海参，也很好吃。

鱼翅[1]二法

鱼翅难烂，须煮两日才能摧刚为柔[2]。用有二法：一用好火腿、好鸡汤，加鲜笋、冰糖钱许[3]煨烂，此一法也；一纯用鸡汤串细萝卜丝，拆碎鳞翅，搀和其中，飘浮碗面，令食者不能辨其为萝卜丝、为鱼翅，此又一法也。用火腿者，汤宜少；用萝卜丝者，汤宜多，总以融洽柔腻为佳。若海参触鼻，鱼翅跳盘[4]，便成笑话。吴道士家做鱼翅，不

用下鳞[5]，单用上半原根，亦有风味。萝卜丝须出水[6]二次，其臭才去。常在郭耕礼家吃鱼翅炒菜，妙绝，惜未传其方法。

【注释】

①鱼翅：见“洗刷须知”注。　②摧刚为柔：摧毁刚硬之物使其变得柔软。这里的“摧刚”是指经过一些烹制的程序，化掉干鱼翅的刚硬。　③钱许：一钱多。旧制，十钱为一两，十六两为一斤。　④海参触鼻，鱼翅跳盘：海参因僵硬吃的时候碰着鼻子；鱼翅发直，用筷子夹时，滑出盘外。这都是指海参、鱼翅因为没有发透而出现的状况。　⑤下鳞：指鱼翅的下半部。　⑥出水：指把萝卜丝放在开水中焯。

【译文】

鱼翅很难煮烂，必须煮两天才能化掉鱼翅的刚硬使它变得柔软。做鱼翅有两种方法：用上好的火腿、上好的鸡汤，加上鲜笋和一钱多的冰糖一起煨烂，这是一种方法。另一种方法是：纯用鸡汤串入细萝卜丝，把鳞翅拆碎，掺和到汤中，细鱼翅和萝卜丝都飘浮到碗面上，使吃的人辨别不清哪是鱼翅，哪是萝卜丝。用火腿煨鱼翅，汤应当少一些；用萝卜丝串入汤中的做法，汤应当多一些。不管如何，都是以融洽柔腻为最好。如果海参僵硬，碰着人的鼻子；鱼翅发直，滑出盘外，就成笑话了。吴道士家做鱼翅，不用下鳞，只用上半原根，也很有风味。萝卜丝必须出水二次，它的臭味才能除去。我常在郭耕礼家吃鱼翅炒菜，



那口味真是妙极了，可惜没有学到他的做法。

鳆　　鱼[1]

鳆鱼炒薄片甚佳。杨中丞[2]家削片入鸡汤豆腐中，号称鳆鱼豆付，上加陈糟油[3]浇之。庄太守用大块鳆鱼煨整鸭，亦别有风趣。但其性坚，终不能齿决[4]，火煨三日，才拆得碎。

【注释】

①鳆（fù）鱼：即鲍鱼。鲍鱼是一种软体动物，生活在海中，肉可食。贝壳中医入药，称石决明。　②中丞：官名。汉代御史大夫的属官有中丞。后御史大夫转为大司空，中丞即为御史台之长，历代多沿置。清代以右副都御使为巡抚的兼衔，故又用作对巡抚的称呼。　③糟油：用麻油、甜糟和盐放在一起拌匀，放入瓮中封牢，数月后，瓮中空瓶沥满之油就是糟油。其味甘甜香美。　④齿决：用牙齿咬断。

【译文】

鳆鱼切成薄片炒食，十分美味。杨中丞家把鳆鱼削成片下入鸡汤豆腐中，上面再浇上糟油，这个菜被称为鳆鱼豆腐。庄太守家用大块的鳆鱼煨整鸭，也别有风趣。但是鳆鱼质地比较坚硬，始终不能用牙齿咬断，所以必须用火煨上三天，才能把鱼拆碎。



淡　　菜[1]

淡菜煨肉加汤颇鲜。取肉去心，酒炒亦可。

【注释】

①淡菜：贻贝的肉经煮熟后晒干而成的干制食品。富有蛋白质，并含有糖原、维生素丁元等。食用时先用清水洗净，温水浸泡。清炖、煨食和炖肉都很好吃。

【译文】

淡菜煨肉加入汤味道十分鲜美。只要贻贝的肉，去掉它的脏东西，加酒炒食也可以。

海　　蝘[1]

海蝘，宁波小鱼也。味同虾米。以之蒸蛋甚佳。作小菜亦可。

【注释】

①海蝘（yǎn）：又称海蜒，鳀幼鱼的干制食品。产于福建、浙江宁波、山东烟台、石岛等地，是很稀少的海味品。其味鲜美，越小越鲜，做汤菜最好。

【译文】

海蠏是宁波的一种小鱼。它的味和虾米是一样的，用它来蒸鸡蛋最好，做小菜也可以。

乌 鱼 蛋[①]

乌鱼蛋最鲜，最难服事，须河水滚透，撤沙去臊，再加鸡汤、蘑菇煨烂。龚云岩司马[②]家制之最精。

【注释】

①乌鱼蛋：即乌鱼之卵。乌鱼，即墨鱼，其蛋味鲜美。食用前要剥去黑色的一根黑翳（yì），用水洗净，去掉它的臊味，可以做汤也可以煨食。 ②司马：官名。掌管军政和军赋的官，后世用作对兵部尚书的别称。明清时称府同知为“司马”。

【译文】

乌鱼蛋的味道最为鲜美，也最难做好。必须用河水将其滚透，洗去沙子去掉臊味后，再加上鸡汤和蘑菇煨烂，龚云岩司马家做的乌鱼蛋最美味。

江 瑶 柱[①]

江瑶柱出宁波，治法与蚶蛏[②]同。其鲜脆在柱，故剖壳时多弃少取。

【注释】

①江瑶柱：即干贝，是一种名贵的海味品。我国沿海都有出产。干贝一般不单独食用，大多用于炖汤提味。干贝是扇贝、江珧（yáo）贝、日月贝等闭壳肌的干制食品。用江珧贝团壳肌制成的叫“江珧柱”。富含蛋白质，并含有糖原、琥珀酸等。“江珧柱”即“江瑶柱”。　②蚶（hān）蛏（chēng）：两种海产品。蚶，贝壳两枚，相等，圆形、卵圆形或微带方形。肉足短，大部分生有足丝。产于海底泥沙或岩礁隙缝中。肉味鲜美，壳供药用。是我国著名的食用贝类之一。蛏，动物名。即“缢蛏”，体长者称“竹蛏”。

【译文】

江瑶柱出产于宁波，烹制的方法和蚶蛏一样。它的鲜脆就在那肉柱上，所以剖壳时要多扔掉一些无用的东西，少取一些精华的部分。

蛎　　黄[①]

蛎黄生石子上，壳与石子胶粘不分。剥肉做羹，与蚶[②]蛤[③]相似，一名鬼眼。乐清、奉化两县土产，别地所无。

【注释】

①蛎（lì）黄：即牡蛎肉。牡蛎，简称“蚝”。壳形不规则，大而厚重，左壳较大较凹，附着他物；右壳较小，掩覆如盖。无足及足丝。分布于热带和温带，我国黄海、渤海、南沙群岛均有出产。肉味鲜美，生食、烹食均可。李时珍集解：“南海人以其蛎房砌墙，

烧灰粉壁；食其肉，谓之蛎黄。”　　②蚶（hān）：贝壳两枚，相等，圆形、卵圆形或微带方形。又称“瓦楞子”。肉味鲜美。是我国著名的食用贝类之一。　　③蛤（gé）：即蛤蜊。贝壳卵圆形、三角形或长椭圆形，两壳相等。肉味鲜美，是常见的经济海产之一。

【译文】

牡蛎生活在石子上，壳与石子胶粘分不开。把肉从壳里剥出来，可以做羹，和蚶蛤很像，它的另一个名字叫鬼眼，是乐清、奉化两县的特产，别的地方没有。





江 鲜 单

郭璞[1]《江赋》[2]鱼族甚繁，今择其常有者治之。作江鲜单。

【注释】

①郭璞（pú）：字景纯，河东闻喜（今山西省闻喜县）人。东晋时期的文字家、训诂学家。他博洽多闻，精通阴阳卜筮等术。诗赋富于文采。　②《江赋》：郭璞所作。文中对鱼类作了详细描述。

【译文】

郭璞的《江赋》对鱼类介绍得很多，现在我选择一些常见的鱼类，介绍它的做法，写了江鲜单。

刀鱼[1]二法

刀鱼用蜜酒娘[2]，清酱放盘中，如鲥鱼法蒸之最佳[3]，不必加水。如嫌刺多，则将极快刀刮取鱼片，用钳抽去其刺，用火腿汤、鸡汤、笋汤煨之，鲜妙绝伦[4]。金陵人畏其多刺，竟油炙极枯[5]，然后

煎之。谚曰："驼背夹直，其人不活⑥"。此之谓也。或用快刀将背斜切之，使碎骨尽断，再下锅煎黄加作料。临食时，竟不知有骨，芜湖陶大太法也。

【注释】

①刀鱼：指身体形状像刀的鱼。见"时节须知"注。　②酒娘：见"作料须知"注。　③如鲥鱼法蒸之最佳：鲥鱼的做法在刀鱼之后。　④绝伦：独一无二，没有可以相比的。　⑤油炙极枯：用油炙后使鱼干枯。鱼枯后再行烹制，使刀鱼失去了鲜嫩的特点。　⑥驼背夹直，其人不活：硬把驼背人的脊骨夹直了，这个人也就被夹死了。意思是做事不能违背该事物的本性和特点，否则事情一定会做坏。

【译文】

做刀鱼把蜜酒娘、清酱放在盘子里，就用做鲥鱼的方法清蒸最好，不用加水。如果嫌鱼的刺太多，就用极快的刀来刮取鱼片，再用钳子抽去鱼刺，加入火腿汤、鸡汤、笋汤一同煨煮，那味道鲜妙绝伦。但是金陵人害怕鱼的刺多，竟然用油炙烧到干枯的程度，然后再煎，这是不可取的。谚语说："把驼背夹直了，那人也就活不成了"。正说的是这个道理。或者用快刀在鱼背上斜切，使鱼的碎骨全部切断了，再下锅煎黄加上作料。到临吃的时候，一点都不知道鱼中还有骨头。这是芜湖陶大太做刀鱼的方法。





鲥　　鱼

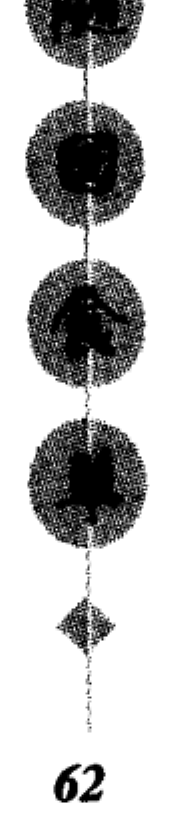
鲥鱼用蜜酒蒸食，如治刀鱼之法便佳。或竟用油煎，加清酱、酒娘亦佳。万不可切成碎块加鸡汤煮，或去其背，专取肚皮，则真味全失矣。

【译文】

鲥鱼要用蜜酒蒸着吃，用做刀鱼的方法来做鲥鱼就很好。或者干脆用油煎好，再加入清酱和酒娘，也很好吃。千万不能切成碎块放入鸡汤一块煮，也不能去掉鲥鱼的脊背，专取它的肚皮，那鲥鱼的真味就全没有了。

鲟　　鱼[1]

尹文端公[2]自夸治鲟鳇最佳，然煨之太熟，颇嫌重浊。惟在苏州唐氏吃炒鳇[3]鱼片甚佳，其法：切片油炮[4]，加酒、秋油滚三十次，下水再滚，起锅加作料，重用瓜姜[5]、葱花。又一法：将鱼白水煮十滚，去大骨，肉切小方块；取明骨[6]，切小方块，鸡汤去沫，先煨明骨，八分熟，下酒、秋油，再下鱼肉，煨二分烂起锅，加葱椒韭，重用[7]姜汁一大杯。

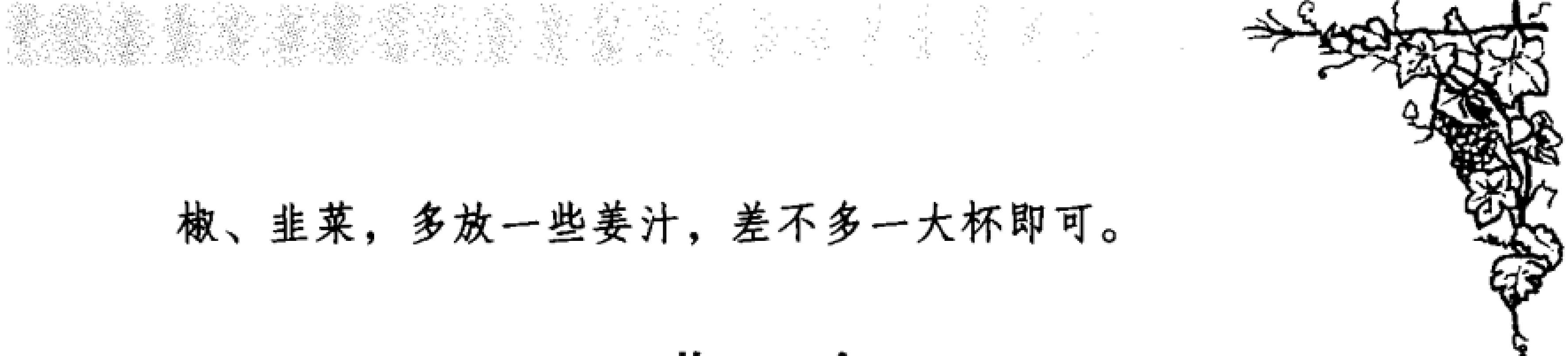


【注释】

①鲟（xún）鱼：古称“鱏”。体延长，亚圆筒形，长达三米余，黄青色，腹白色。分布于亚洲、欧洲和北美洲。我国有史氏鲟（东北鲟）、中华鲟和达式鲟等，产于沿海各地以及东北各大水域，为一大型经济鱼类。肉鲜美，卵黑色，为珍贵食品。　②尹文端公：即尹继善，字元长，号望山，满洲镶黄旗人。历任江苏巡抚、江南河道，云贵、川陕、江南等地总督。累官至文华殿大学士兼军机大臣。　③鳇（huáng）：鱼名，古称“鱣”。体形和鲟相似，惟左右鳃膜相连。长几达5米，背灰绿色，腹黄白色。初夏溯江产卵。我国分布于黑龙江流域，肉味鲜美，卵尤名贵。鲟与鳇是两种鱼，但体形相似，同属鲟科，所以并称。　④油炮（bāo）：一种烹饪方法。把鱼肉等物用油在急火上炒熟。　⑤瓜姜：用盐、酱腌制的嫩瓜嫩姜。　⑥明骨：指鲟鱼头部及脊背间的软骨，俗称“脆骨”，色白软脆，营养丰富。可鲜吃，也可制干，食用时再泡软，用高汤烩食。　⑦重用：多用一些。

【译文】

尹文端夸耀自己家里做的鲟鱼、鳇鱼最好吃，但我觉得他家的鲟、鳇煨得太烂，叫人嫌它味道太重。只有在苏州唐氏家吃的炒鳇片很不错。制作方法是：将鲟鱼或鳇鱼切成片，用油在急火上炒熟，加酒和秋油滚三十次，放到开水中再滚，然后起锅加作料。多放一些腌制的嫩瓜和嫩姜、葱花。另一个方法是：把鱼放在白水中煮十滚，去掉大骨头，把肉切成小方块，再把脆骨切成小方块。准备好鸡汤，撇去浮沫。先把明骨在鸡汤中煨到八成熟，下入酒和秋油。再下入切好的鱼肉，煨到二分烂就起锅，加入葱、



椒、韭菜，多放一些姜汁，差不多一大杯即可。

黄　鱼

黄鱼切小块，酱酒郁[①]一个时辰[②]，沥干；入锅爆炒，两面黄，加金华[③]豆豉[④]一茶杯、甜酒一碗、秋油一小杯同滚。候卤干色红，加糖，加瓜姜收起，有沉浸浓郁之妙。又一法：将黄鱼拆碎，入鸡汤作羹，微用甜酱水纤粉收起之亦佳。大抵[⑤]黄鱼亦系浓厚之物[⑥]，不可清治[⑦]之也。

【注释】

①郁：通“燠”，温暖的意思。这里是指把切成小块的黄鱼浸在酱油和酒中。　②时辰：过去的计时单位。一个时辰为一昼夜的十二分之一，相当于两个小时。　③金华：地名。在浙江省。　④豆豉（chǐ）：食品。把黄豆或黑豆泡透蒸熟或煮熟，经过发酵而成。有咸淡两样，亦可作调味品。　⑤大抵：一般来说。⑥浓厚之物：这里指黄鱼宜多用调料来烹制，适合做得味道浓厚。　⑦清治：制做得清淡。

【译文】

把黄鱼切成小块，用酱油和酒浸一个时辰，然后沥干水分；放到油锅中爆炒成两面黄，加入一茶杯金华豆豉、一碗甜酒、一小杯秋油，一块滚熟。等到卤汁干了颜色变红了，再加入腌好的嫩瓜嫩姜收起出锅，味道浓郁美味可

口。另一个做法是：把黄鱼去掉骨头剁碎，加入鸡汤制做成羹，略略用一点甜酱水芡粉酒入锅中，使汤羹浓稠，口味也十分好。一般来说，黄鱼适合做得味道浓郁一些，不适合做得清淡了。

班　　鱼

班鱼最嫩，剥皮去秽，分肝、肉二种，以鸡汤煨之，下酒三分，水二分、秋油一分，起锅时，加姜汁一大碗，葱数茎，杀去腥气。

【译文】

班鱼肉质最嫩，把皮剥掉，去除腹内的污秽之物，再把鱼分成肝和肉二种，用鸡汤煨熟，下入三分酒，二分水，一分秋油。出锅时，加一大碗姜汁、几根葱，杀去腥味。

假　　蟹①

煮黄鱼二条，取肉去骨，加生盐蛋四个调碎，不拌入鱼肉；起油锅炮，下鸡汤滚，将盐蛋搅匀：加香蕈、葱、姜汁、酒。吃时酌用醋。

【注释】

①假蟹：这里是指用烹制螃蟹的方法烹制的黄鱼。因为它具有螃蟹特有的鲜味，故称“假蟹”。



【译文】

先把两条黄鱼煮熟，去掉骨头，只留下肉。把四个盐蛋打碎，先不要拌到鱼肉里。烧好油锅，把鱼肉放到油锅里急火炒熟，再放到鸡汤里煮滚。把盐蛋搅匀，加入香蕈、葱、姜汁和酒。吃的时候酌量用一点醋。





特 牲① 单

猪用最多，可称广大教主②，宜古人有持豚馈食之礼③，作特牲单。

【注释】

①特牲：杰出的牲畜。因猪肉的味道最好，故称特牲。特，杰出的。 ②广大教主：各种物料的首领。教主，宗教创始人或教中地位最高的人。因为猪肉用得最多，以猪制成菜肴，用途也多，足以称之为各种物料的首领。 ③馈食之礼：古时，人们常常以猪肉为主要原料制成食物，作为馈赠的礼物。有的还送整头的猪。

【译文】

猪肉的用途最多，可以称得上是各种物料的首领。古代人有拿着猪肉或猪肉制品作为馈赠之礼的习惯。现在作特牲单。

猪头二法

洗净五斤重者，用甜酒三斤；七八斤者，用甜酒五斤。先将猪头下锅同酒煮，下葱三十根、八角

三钱，煮二百余滚，下秋油一大杯、糖一两。候熟后，尝咸淡，再将秋油加减，添开水要漫过猪头一寸[1]，上压重物；大火烧一炷香[2]，退出大火，用文火细煨收干，以腻[3]为度。烂后即开锅盖，迟则走油。一法：打木桶[4]一个，中用铜帘[5]隔开，将猪头洗净[6]，加作料闷入桶中，用文火隔汤蒸之，猪头熟烂，而其腻垢[7]悉[8]从桶外流出，亦妙。

【注释】

①漫过猪头一寸：所加的水盖住（猪头）并超过一寸。 ②一炷香：以燃完一炷香的时间为度，约45分钟。 ③腻：这里指肉烂水干。 ④打木桶：做木桶。打，做。 ⑤铜帘：铜制的放在木桶中像竹屉一样的东西，猪头放在上面，蒸出的污垢透过铜帘漏入桶中，流向桶外。 ⑥将猪头洗净：指先刮净猪毛，将猪头劈成二片，将冷水烧滚，猪头焯水，再用清水洗净。 ⑦腻垢：污垢。 ⑧悉：都，全部。

【译文】

把一个五斤重的猪头洗净，用三斤甜酒同煮；如果是七八斤重的猪头，就用五斤甜酒同煮。先把猪头下锅同酒一起煮，放入大葱三十根，八角茴香三钱，煮二百多滚后，加入一大杯秋油，一两糖。一般情况是等猪头熟后，尝一尝咸淡，依照各人的口味加以调整，再根据原料的多少加入秋油。煮猪头时，添入的开水要漫过猪头一寸，上面用重物压住，再用大火烧约四十五分钟，退出大火，改用文

火慢慢地煨煮，把水收干，以肉烂水干为标准。肉烂后立刻打开锅盖，迟了就会走油。另一个做猪头的方法是先做一个木桶，中间用铜帘隔开，把猪头洗净，加入作料闷入桶中，再把桶放在较大的蒸锅内，用文火隔汤蒸猪头，等猪头熟烂，它的污垢就都流向桶外，这样烹制的猪头口味也很好。

猪蹄四法

蹄膀一只，不用爪①，白水煮烂，去汤；好酒一斤，清酱酒②杯半、陈皮一钱、红枣四五个煨烂。起锅时，用葱椒酒泼入，去陈皮、红枣，此一法也。又一法：先用虾米煎汤代水，加酒、秋油煨之。又一法：用蹄膀一只，先煮熟，用素油灼③皱其皮，再加作料红煨④。有土人⑤好先掇⑥食其皮，号称揭单被。又一法：用蹄膀一个，两钵⑦合之，加酒、加秋油，隔水蒸之，以二枝香⑧为度，号神仙肉。钱观察家制最精。

【注释】

①爪：指猪蹄子。　②清酱酒：应为清酱油。“酒”应为“油”之误。　③灼（zhuó）：一种烹调方法。素油烧热后，把煮熟的蹄膀放在有眼的铁漏勺中，放入油锅，走油至皮皱，然后加作料红烧，称为“走油蹄”。特点是：皮皱酥烂，肥而不腻。　④红煨：用酱油煨肉，使肉色发红，故名“红煨”。　⑤土人：指农村

人。 ⑥掇（duō）：拾取、采取。这里是“揭”的意思。 ⑦钵（bō）：陶制的器具，形状像盆而较小。 ⑧二枝香：即二炷香，约一个半小时。

【译文】

蹄膀一只，不用蹄子，用白水煮烂，去掉汤；再用好酒一斤，清酱油一杯半、陈皮一钱，和四五个红枣一起煨烂。起锅时，把葱、椒、酒泼进去，拣出陈皮、红枣不用。这是一种方法。另一种方法：先用虾米煎汤代替水，加入酒和秋油一起煨。另一种方法：用蹄膀一只，先煮熟，放在素油锅里走油至皮皱，再加作料、酱油煨煮。有些农村人喜欢先揭下蹄膀的皮吃掉，把这种吃法叫做揭单被。另一种方法：把一个蹄膀，装在合扣的两钵之中，加入酒和秋油，隔水蒸一个半小时。这种蹄膀被称做“神仙肉”。钱观察家烹制得最好。



猪爪猪筋[1]

专取猪爪，剔去大骨，用鸡肉汤清煨[2]之，筋味与爪相同，可以搭配。有好腿爪亦可搀入。

【注释】

①猪筋：指蹄筋，其味和猪爪相同，可以和虾子、笋片等食物搭配食用。 ②清煨：不放酱油等作料。

【译文】

专门要猪蹄子，剔去大骨头，用鸡肉鸡汤清煨，蹄筋的味和蹄子的味是一样的，可以搭配成菜。有其他动物的好腿爪也可以搀进去一块做。

猪肚二法

将肚洗净，取极厚处，去上下皮，单用中心，切骰子①块；滚油炮炒，加作料起锅，以极脆为佳，此北人法也②。南人白水加酒煨二枝香，以极烂为度，蘸清盐食之亦可③；或加鸡汤作料煨烂，熏切亦佳④。

【注释】

①骰（tóu）子：一种游戏用具或赌具，用骨头、木头等制成的立体小方块。这里指把肚子切成像骰子一样的立体小方块。 ②此北人法也：这是北方人的吃法，即现在的“油泡肚尖”。这里把生肚尖先经滚油“滑溜”，至断生取出，加作料略炒即好。吃时脆而嫩，北方人的这种吃法已广为南方人所运用。 ③蘸清盐食之亦可：蘸细盐吃也可以。这种做法即现在的“水煮白肚”。旧时以盐蘸食，现在常用熟酱油、辣椒末、花椒末等蘸食。 ④熏切亦佳：熏制后切着吃也很好。这种作法即现在的酱肚。

【译文】

把猪肚子洗干净，取下肚子上最厚的部位，去掉上下

的外皮，只用中间部分，切成像骰子一样大小的方块，放到滚油中爆炒，再加入作料起锅，以肚子极脆为最佳，这是北方人的做法。南方人是用白水加酒煨煮一个半小时，以极烂为准，然后取出蘸清盐吃。有的人把肚子加鸡汤和作料煨烂，然后熏制切盘也很好。

猪肺二法

洗肺最难，以冽[1]尽肺管血水，剔去包衣为第一著，敲之、仆之、挂之、倒之；抽管、割膜工夫最细。用酒水滚一日一夜，肺缩小如一片白芙蓉浮于汤面。再加作料，上口如泥。汤西崖少宰[2]宴客，每碗四片，已用四肺矣。近人无此工夫，只得将肺拆碎，入鸡汤煨烂亦佳；得野鸡汤更妙。以清配清故也。用好火腿煨亦可。

【注释】

①冽（liè）：清。这里是“沥”的意思。　②少宰：官名。一般是对吏部侍郎的别称。

【译文】

洗肺最困难，主要是以洗清肺管里的血水、剔除掉肺上薄薄的包衣为第一要点。要敲打，要轻拍，要挂起来，要倒出肺中之水。抽去肺中的血管，割掉薄膜，都是很细致费工夫的步骤。洗好之后，用酒水滚一天一夜，肺就缩

小得像一片白芙蓉漂浮在汤面上，再加入作料，吃到口里，烂熟如泥。汤西崖少宰宴客，每碗四片，已经用了四副肺了。现在的人没有工夫这样做肺，只得把肺拆碎，放到鸡汤里煨烂，也很好吃。如果能用野鸡汤就更好了。主要是因为用清淡的配清淡的缘故。用上好的火腿来煨肺也很好。

猪腰

腰片，炒枯则木，炒嫩[①]则令人生疑，不如煨烂蘸椒盐食之为佳。或加作料亦可，只宜手摘[②]，不宜刀切，但须一日工夫，才得如泥耳。此物只宜独用，断[③]不可搀入别菜中，最能夺味而惹腥[④]；煨三刻则老，煨一日则嫩[⑤]。

【注释】

①炒嫩：把（腰片）炒得很嫩。古人认为炒得太嫩不干净，吃了会生痰。其实这种看法没有科学根据，现在的人以为嫩食鲜美。

②只宜手摘：只适宜用手掰成块就食。作者认为已经煮酥的腰子，只能用手掰成块，而不适合用刀切。　③断：绝对。　④惹腥：使别的食物沾上腥味。因腰子腥味重，和别的食物共烹，会使该食物也染上腥味。现在的制法是，先将腰子剖开，去掉腰臊，然后切片，过清血味，清混兼用。炒腰片时，亦可加入其他配菜。也有用整只做的，如扬州名菜“排酥腰”。　⑤煨三刻则老，煨一日则嫩：整只的腰子放在锅里煨，腰子刚受热或受热时间短，肉质紧缩，所以很硬，即所谓的“老”。煨一日，或煨的时间长，腰子就

酥烂了，即所谓的“嫩”。三刻，相当于半个多小时。古代用漏壶计时，一昼夜共一百刻。

【译文】

腰片，炒干了就像木材；炒嫩了又使人心生疑惑，恐怕吃了不洁而生病，不如煨烂蘸椒盐吃为最好。或者加作料共煨也可以。煮酥的腰子，只适宜用手掰成块来吃，而不适于用刀切。但煨腰子必须用一天的工夫，才能够酥烂如泥。这种东西只适宜独自食用，千万不可以掺到别的菜中，因为腰子腥味重，最能遮盖住其他菜的鲜味而使其染上腥味。腰子要是仅煨三刻就会老硬，而煨一天反而酥嫩。

猪　里　肉[1]

猪里肉精而且嫩，人多不食。尝在扬州谢蕴山太守[2]席上食而甘之。云以里肉切片，用纤粉团成小把入虾汤中，加香蕈、紫菜清煨，一熟便起[3]。

【注释】

①里肉：即里脊肉。　②太守：官名。本为战国时郡守的尊称。汉景帝时改郡守为太守，为一郡最高行政长官，历代沿置不改。到唐代，太守已非正式官名，习惯上仅用作刺史或知府的别称。明清则专以太守称知府。　③一熟便起：（将肉片放入汤中）略氽即可出锅。这道菜为“川肉片汤”。把里脊片切好之后，加入酒和精盐，再用芡粉调拌上浆，待鲜汤滚开后，把肉片下入汤内，略氽即

好。

【译文】

猪里脊肉既瘦而且嫩。一般人都不太吃。我曾在扬州谢蕴山太守的席上吃过，感到十分好吃。他的做法是：把里脊肉切成片，用芡粉调拌成小把放入滚开的虾汤之中，再加香蕈、紫菜清煨，略余至熟即好。

白 片 肉

须自养之猪，宰后入锅煮到八成熟，泡在汤中一个时辰[1]取起。将猪身上行动之处[2]薄片上桌，不冷不热，以温为度，此是北人[3]擅长之菜。南人效之，终不能佳，且零星市脯[4]亦难用也。寒士[5]请客，宁用燕窝不用白片肉，以非多不可故也。割法须用小快刀片之[6]。以肥瘦相参[7]，横斜碎杂[8]为佳，与圣人[9]"割不正不食"[10]一语截然相反。其猪身肉之名目甚多，满洲跳神肉[11]最妙。

【注释】

①一个时辰：一昼夜的十二分之一，即两个小时。 ②行动之处：指猪的前腿和后腿能行动的部位。制作白片肉，以后腿的坐臀肉为最好。 ③北人：即北方人。下文的"南人"，指南方人。

④零星市脯（pǔ）：零碎买肉。零星，一小块。市，买。脯，干肉。这里指肉。意思是零碎的小块肉不适宜于做白片肉。 ⑤寒

士：过去称穷苦的读书人。　⑥片之：用刀切成片。片，一片片地切下。这里是名词用作动词。　⑦肥瘦相参：即肥瘦掺在一起，有肥有瘦。参，即“掺”。　⑧横斜碎杂：指切肉时有横，有斜，肉块有时比较零碎杂乱。　⑨圣人：指孔子。　⑩割不正不食：肉割得不端就不吃。语出《论语·乡党》。意思是不照正当方法宰割的肉，就不吃。　⑪跳神肉：跳神是旧时满洲的大礼。祭祀时人们把猪头至猪尾分别白煮，等到祭祀结束后，众人便席地而坐，用刀割肉，自割自吃。这种吃法又叫吃片肉。

【译文】

做白片肉必须用自家饲养的生猪，屠宰后放到锅里煮到八分熟，在原汤中泡一个时辰后取出。把猪身上前腿后腿能行动的部位，切成薄片上桌，要不冷不热，以肉稍温为度，这是北方人所擅长烹制的菜。南方人也效仿，但始终做得不好，而且零零星星地买肉，也很难使用。那些穷苦的读书人请客，宁可用燕窝都不用白片肉，就是因为制作时必须用很多的肉，少了做不成的缘故。做好之后割肉的方法是用小快刀一片一片地切，以肥瘦相间、有肥有瘦，横斜碎杂为好。这与孔圣人“割不正不食”这句话截然相反。猪身上的肉做成的菜名目很多，满洲的“跳神肉”吃法最妙。

红煨肉三法

或用甜酱，或用秋油，或竟不用秋油、甜酱。

每肉一斤，用盐三钱，纯酒煨之；亦有用水者，但须熬干水气。三种治法皆红如琥珀[1]，不可加糖炒色[2]。早起锅则黄，当可则红[3]，过迟红色变紫，而精肉转硬。常起锅盖则油走，而味都在油中矣。大抵割肉虽方，以烂到不见锋棱上口[4]，而精肉俱化为妙。全以火候为主。谚云："紧火粥，慢火肉"。至哉言乎[5]！

【注释】

①红如琥珀：红得像琥珀一样。琥珀，古代松树树脂的化石。有淡黄色、褐色或红褐色。可做装饰品，也可入药。　②加糖炒色：旧时制做肉，因嫌色淡，常常加糖炒制酱色。　③当可则红：煨肉的时间刚合适，肉的颜色就发红。可，合适，刚好。　④烂到不见锋棱上口：把肉煨烂到吃到口里感觉不到切肉的棱角。⑤至哉言乎：这句话说得最正确了。至，最，极。

【译文】

做红煨肉，有的人用甜酱，有的人用秋油，有的人干脆不用秋油和甜酱。做法是：每做一斤肉，放三钱盐，用纯酒煨煮。也有用水煨煮的，但必须熬干水气才行。用这三种方法烹制的红煨肉，颜色红得像琥珀一样，不能再加糖炒制酱色。煨煮的时候，早起锅肉色就发黄；起锅的时间正合适，肉色就红亮可爱；起锅太迟了，肉色就变紫了，而且瘦肉也变得又老又硬。如果经常揿开锅盖去看，就会走油失味，因为味都在油中。一般来说，割下的肉块都是

方的，煨煮时要把肉煨烂到吃到口里感觉不到切肉的棱角，而瘦肉以煨化为最好。这个做法全靠掌握火候来控制。谚语说："紧火烧粥，慢火烧肉。"这句话说得最正确了！

白煨肉

每肉一斤，用白水煮八分好起出；去汤，用酒半斤、盐二钱半，煨一个时辰；用原汤一半加入滚干，汤腻为度；再加葱、椒、木耳、韭菜之类，火先武后文。又一法：每肉一斤，用糖一钱、酒半斤、水一斤、清酱半茶杯，先放酒，滚肉一二十次，加茴香一钱，放水焖烂亦佳。

【译文】

每做一斤肉，用白水煮到八成时取出来，去掉汤，用半斤酒、二钱半盐，煨一个时辰，把原来煮肉的汤放入一半继续煨，直到汤汁收干，以汤腻为标准。然后再加入葱、椒、木耳、韭菜等各种配料，先用武火，再用文火。另一种方法：每做一斤肉，用一钱糖、半斤酒、一斤水、半茶杯清酱。先放入酒，把肉滚上一二十次后，加一钱茴香，放入清水，把肉焖烂，味道也非常好。

油灼肉

用硬短勒[①]切方块，去筋袢[②]，酒酱郁过[③]，入

滚油中炮炙[4]之，使肥者不腻，精者肉松；将起锅时，加葱、蒜，微加醋喷[5]之。

【注释】

①硬短勒：是位于大排骨以下，奶脯以上的五花肉。这种肉肥瘦三层相间，肥肉多，瘦肉少，适宜于做“走油肉”。 ②筋袢：肌腱或骨头上的韧带。 ③酒酱郁过：在酒和酱油中稍稍浸泡，使酒和酱油的味浸入肉中。郁，原意是温暖，这里引申为浸泡。 ④炮炙：把肉块放入滚油中在急火上炒熟的方法。 ⑤喷：少量的洒入。

【译文】

把五花肉去掉筋袢，切成小方块，用酒和酱油稍稍浸泡，使其入味，再放入油锅在急火上炒熟。使五花肉块中肥肉不腻，瘦肉松软。等到起锅时，加入葱和蒜，再微微地加一点醋喷一下即可。

干锅[1]蒸肉

用小磁钵[2]，将肉切方块，加甜酒、秋油，装大钵内，封口，放锅内，下用文火干蒸之，以两枝香为度。不用水，秋油与酒之多寡，相肉而行[3]，以盖满肉面为度。

【注释】

①干锅：指不放水的锅。　②磁钵：即瓷钵。磁，同"瓷"。③相肉而行：看肉的多少而决定放秋油与酒的多少。

【译文】

把肉切成方块，加入甜酒和秋油，装入小瓷钵内。再把小瓷钵装入大瓷钵内，把口封好，再放到锅中。锅下用小火，慢慢地干蒸，以点完两炷香的时间为准。这种做法，不用水，秋油与酒的多少，要根据肉的量来放入，以盖满肉面为度。

盖碗[1]装肉

放手炉[2]上，法与前同。

【注释】

①盖碗：带盖子的茶碗。　②手炉：冬天暖手用的小炉，多为铜制。

【译文】

把调好的肉装在盖碗内，再把盖碗放在手炉上慢慢地蒸。方法和干锅蒸肉相同。

磁坛装肉

放砻糠[1]中慢煨[2]，法与前同，总须封口。

【注释】

①砻（lóng）糠：稻壳。　　②煨：把食物放在火灰里，慢慢地烤熟。这里是用稻壳烧成的火灰。

【译文】

把装了肉的瓷坛放在稻壳火灰中慢慢地煨，方法和前面一样，必须把口封好。

脱沙肉

去皮切碎，每一斤用鸡子三只，青黄俱用[1]，调和拌肉，再斩碎；入秋油半酒杯，葱末拌匀，用网油一张裹之，外再用菜油四两煎两面起出，去油；用好酒一茶杯、清酱半酒杯闷透；提起切片，肉之面上加韭菜、香蕈、笋干。

【注释】

①青黄俱用：蛋青和蛋黄都要用。

【译文】

把肉去掉皮切碎，每一斤肉用三个鸡蛋，蛋青和蛋黄都要用，搅碎调和好后拌到肉中。再把肉斩得更碎，加入半酒杯秋油，和葱末一起拌匀。再用一张网油裹起来，用四两菜油把两面都煎好，从锅里起出，去掉油。另外准备一茶杯好酒，半酒杯清酱把煎好的肉卷焖透。然后把肉卷



子切成片，在肉面上加上韭菜、香蕈和笋丁。

晒 干 肉

切薄片精肉，晒烈日中，以干为度，用陈大头菜[1]夹片[2]干炒。

【注释】

①陈大头菜：即放的时间较长，已经干皱的大头菜。 ②夹片：切成片。

【译文】

把精肉切成薄片，在烈日下暴晒，以晒干为度，再把陈大头菜切成片和干肉一起干炒。

火腿煨肉

火腿切方块，冷水滚三次，去汤沥干[1]；将肉切方块，冷水滚二次，去汤沥干；放清水煨，加酒四两、葱、椒、笋、香蕈。

【注释】

①沥干：让火腿的水分一滴一滴地落下然后变干。

【译文】

把火腿切成方块，放入冷水中，烧开后滚三次，从汤中取出沥干水分。再把肉切成方块，也放入冷水中，烧开后滚两次，从汤中取出沥干水分。然后把火腿和肉一起放到清水中煨炖，加入四两酒，以及葱、椒、笋、香蕈。

台鲞[1]煨肉

法与火腿煨肉同。鲞易烂，须先煨肉至八分，再加鲞凉之[2]，则号鲞冻[3]，绍兴人菜也。鲞不佳者不必用。

【注释】

①台鲞：浙江台州出产的干鱼。鲞，剖开晒干的鱼。　②加鲞凉之：把鲞加到肉汤中与肉同煨后晾凉。　③号鲞冻：被称为鲞冻。冻，鱼汤冷却后其胶汁使汤凝成固体，即为鱼冻。

【译文】

烹制台鲞煨肉的方法与火腿煨肉的方法相同。因为干鱼很容易烂，所以必须先把肉煨到八分熟，再把干鱼放进去同煨，然后放凉。这个菜名字叫鲞冻，是绍兴人的菜。如果干鱼的质量不好，就不要用它做这道菜。

粉　蒸　肉[1]

用精肥参半[2]之肉，炒米粉黄色，拌面酱蒸之，

下用白菜作垫。熟时不但肉美，菜亦美，以不见水，故味独全。江西人菜也。

【注释】

①粉蒸肉：用米粉拌肉蒸熟，故叫粉蒸肉。其做法有两种：一种是把肉和粉拌好后，扣在碗中上笼蒸，也可放菜作垫，也可不放。一种是用荷叶包裹，上笼蒸之，味道鲜美，并有荷叶之清香。

②精肥参半：瘦肉和肥肉各一半。

【译文】

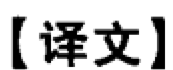
备好肉，瘦肉和肥肉各一半，把米炒成黄色，和肉拌好，再加入面酱拌匀装在碗里上笼蒸，肉的下面用白菜垫底。肉熟后不但肉味很美，菜味也很美。因为肉里没有放水，所以肉味得以保全。这是江西人的菜。

熏煨肉[1]

先用秋油、酒将肉煨好，带汁上木屑[2]略熏之，不可太久，使干湿参半[3]，香嫩异常，吴小谷广文家制之精极。

【注释】

①熏煨肉：把煨好的肉再用木屑熏烤，故名。　②木屑(xiè)：木头渣子，木头末子。　③干湿参半：这里指肉略干还有一点湿。



【译文】

先用秋油和酒把肉煨好，带上汁子放在木屑上略略熏烤一会，时间不要太长，使肉略干但还有一点湿，非常香嫩。吴小谷广文家制做的最为精妙。

芙蓉肉[①]

精肉一斤切片，清酱拖过，风干一个时辰；用大虾肉四十个，猪油[②]二两，切骰子大，将虾肉放在猪肉上，一只虾一块肉，敲扁，将滚水煮熟撩[③]起；熬菜油半斤，将肉片放在有眼铜勺[④]内，将滚油灌熟[⑤]，再用秋油半酒杯、酒一杯、鸡汤一茶杯，熬滚浇肉片上；加蒸粉[⑥]、葱、椒、糁上起锅。

【注释】

①芙蓉肉：用猪里脊所做的一道杭州名菜，现在仍有供应，用料更精，味道鲜美。又叫“芙蓉里脊”。　②猪油：指生板油。　③撩（liāo）：这里是把带虾的肉从滚水中取出之意。　④有眼铜勺：即“笊篱”，又叫“漏勺”。　⑤将滚油灌熟：把烧到七八成的热油，用铁勺舀起，反复淋在带虾仁的肉片上，直到虾仁和肉都变成玉白色。　⑥蒸粉：绿豆经水磨沉淀、沥干之后的粉，细嫩韧糯，是绿豆粉中最好的一种粉，作芡粉用。

【译文】

把一斤精肉切成片，在清酱里拖过，风干一个时辰。



再准备大虾四十个，猪板油二两，切成骰子一般大小，把虾肉放在猪肉上，一只虾一块肉，逐个敲扁，放入滚水中煮熟捞出来。另熬菜油半斤，先把风干的肉片和虾仁都放在铜漏勺里，再把烧到七八成的熟油，用铁勺舀出来，反复地浇淋在肉片和虾仁上，直到肉片、虾仁变熟呈现玉白色为止。用半酒杯秋油、一杯酒、一茶杯鸡汤熬滚后浇在肉片和虾仁上，再把蒸粉、葱、椒、糁放在菜上，起锅。

荔枝肉[①]

用肉切大骨牌片[②]，放白水煮二三十滚撩起；熬菜油半斤，将肉放入炮透撩起，用冷水一激[③]，肉皱撩起；放入锅内，用酒半斤、清酱一小杯，水半斤煮烂。

【注释】

①荔枝肉：原为江南名菜。现在南北都有，但取料、制法不大相同。现用夹心肉去皮去肥，切成小块，用刀拍松，干淀粉拌匀，加入鸡蛋和酒调好。把肉在芡粉中拖过，入油锅炸至金黄酥脆，再加糖醋卤汁拌炒，口味外焦里嫩，酸甜鲜美。　②骨牌片：像骨牌一样大小，形状也相同的片。　③激：将热食物用冷水冲泡使变凉。

【译文】

把肉切成大骨牌一样的片，放入白水中煮二三十滚后

取出来。菜油半斤放在锅里熬开，把肉放入油里炮透取出，用冷水一激，肉变皱后再取出，放入锅里。再用半斤酒、一小杯清酱、半斤水一起煮烂。

八 宝 肉

用肉一斤，精肥各半，白煮一二十滚，切柳叶片[1]。小淡菜[2]二两、鹰爪[3]二两、香蕈一两、花海蜇[4]二两、胡桃肉四个，去皮笋片四两、好火腿二两、麻油一两；将肉入锅，秋油、酒煨至五分熟，再加余物，海蜇下在最后。

【注释】

①柳叶片：像柳叶一样又窄又长的肉片。 ②淡菜：贻贝的肉经煮熟后晒干而成的干制食品。 ③鹰爪：茶叶名。旧时称嫩芽茶为“鹰爪”。据顾文荐《负暄杂录》：“凡茶芽数品，最上曰小芽，如雀舌、鹰爪，以其劲直纤锐，故号芽茶。”旧时煮肉加茶芽以增加清香味。 ④花海蜇：即海蜇头。它新鲜时像花一样，制干后就像许多小舌头。

【译文】

用一斤肉，精的肥的各一半，白煮一二十滚后，切成像柳叶一样的细长条。再备好小淡菜二两、鹰爪二两、香蕈一两、花海蜇二两、胡桃肉四个，削去皮的笋片四两、好火腿二两、麻油一两；把肉放到锅里，加入秋油和酒煨

到五成熟，再把以上备好的东西都放到肉里，海蜇头最后放。

菜花头煨肉

用台心菜[①]嫩蕊，微腌晒干用之。

【注释】

①台心菜：中央部分长出细长的茎，顶上开花的一种菜。

【译文】

把台心菜的嫩蕊，稍微腌一下后晒干，和肉同煨。

炒肉丝

切细丝，去筋袢[①]皮骨，用清酱、酒郁片时[②]；用菜油熬起白烟变青烟后，下肉炒匀，不停手；加蒸粉、醋一滴、糖一撮、葱白、韭、蒜之类，只炒半斤，文火不用水。又一法：用油炮后，用酱水加酒略煨，起锅红色，加韭菜尤香。

【注释】

①筋袢：肌腱或骨头上的韧带。　②用清酱、酒郁片时：用清酱和酒浸泡很短时间。片时，片刻、很短的时间。



【译文】

把肉去掉筋袢、皮和骨头，切成细丝，用清酱、酒浸泡很短的时间，菜油烧到白烟变成青烟后，把肉下到油里，不停手地炒匀，再加入芡粉、一滴醋、一撮糖、葱白、韭菜、蒜之类的东西。一般一次只炒半斤，用文火炒不必加水。另一种做法：把肉切成肉丝，用油炮了之后，用酱水加酒稍微煨一会，出锅时，肉呈红色，加一些韭菜味道尤其香美。

炒肉片

将肉精肥各半，切成薄片，清酱拌之，入锅油炒；闻响即加酱、水、葱、瓜、冬笋、韭菜，起锅火要猛烈。

【译文】

猪肉瘦的肥的各用一半，切成薄片后，用清酱拌好，再放到油锅里炒，听到响声就立即加入酱、水、葱、瓜、冬笋和韭菜，起锅时火要猛烈。

八宝肉圆

猪肉精肥各半，斩成细酱，用松仁、香蕈、笋尖、荸荠、瓜姜之类，斩成细酱，加芡粉和捏成团，放入盘中，加甜酒，秋油蒸之。入口松脆。家

致华云：肉圆宜切不宜斩。必别有所见。

【译文】

猪肉肥的和瘦的各用一半，剁成细细的肉酱。再把松仁、香蕈、笋尖、荸荠、瓜姜之类的东西，也剁成细末，和肉拌在一起，加入芡粉捏成小团子，放到盘子里，加入一些甜酒和秋油蒸熟。这种八宝肉圆吃到口里很松脆。家致华说：做肉圆的肉适宜于切碎，不适宜于剁碎。他一定另有自己的见解。

空心肉圆[1]

将肉捶碎[2]郁过，用冻猪油一小团作馅子，放在团内蒸之，则油流去，而团子空心矣。此法镇江人最善。

【注释】

①空心肉圆：指在制作肉圆时包入的冻猪油见热化掉，圆子内便成空心，故称空心肉圆。　②捶碎：即剁碎。

【译文】

把肉剁碎后用调料稍浸一会，再用一小团冻猪油作为馅子，把肉捏成中间留空的团，装入猪油，捏成圆子，蒸熟后，冻油见热化去流走，圆子即成空心了。这种吃法镇江人做得最好。



锅 烧 肉

煮熟不去皮，放麻油灼[①]过，切块加盐，或蘸清酱亦可。

【注释】

①灼（zhuó）：炙、烧。

【译文】

把整块的肉，煮熟不去皮，放在麻油中烧一下，然后切成块装盘，或者加盐吃，也可以蘸青酱吃。

酱 肉

先微腌，用面酱酱之[①]。或单用秋油拌郁风干。

【注释】

①面酱酱之：用面酱涂抹。第二个“酱”字是名词用作动词。

【译文】

先把肉稍微腌一会，再用面酱涂抹，然后风干。也可以只用秋油把肉浸泡一会再风干。

糟肉[1]

先微腌，再加米糟。

【注释】

①糟肉：用酒或糟腌制的肉。

【译文】

先把肉稍微腌一会，再加入米糟进行腌制。

暴腌肉[1]

微盐[2]擦揉，三日内即用。

【注释】

①暴腌肉：短促时间腌制的肉。暴，短促。　②微盐：即少量的盐。

【译文】

把肉用少量的盐擦揉均匀，三天内就可以食用。

以上三味，皆冬月菜也，春夏不宜。





【译文】

以上三种方法制做的肉，都是冬天吃的菜肴，春天、夏天都不适宜制作。

尹文端公家风肉[①]

杀猪一口，斩成八块，每块炒盐[②]四钱，细细揉擦，使之无微不到。然后高挂有风无日处，偶有虫蚀，以香油涂之。夏日取用，先放水中泡一宵再煮，水亦不可太多太少，以盖肉面为度。削片时，用快刀横切，不可顺肉丝而斩也。此物惟尹府至精，常以进贡[③]，今徐州风肉[④]不及，亦不知何故。

【注释】

①风肉：经过腌制后风干的肉。　②炒盐：在锅里炒过的盐。腌肉时，一般要用炒盐反复揉搓鲜肉，使盐味进入肉中。　③进贡：旧时把具有特点和风味的东西献给皇帝，是为“进贡”。此指逢年过节时尹文端常将自家的风肉献给皇帝膳用。　④徐州风肉：旧时徐州风肉十分有名。徐州风肉腌制时不用硝，但皮色金黄，肉质鲜红，味道鲜香。清朝后期渐渐失色。

【译文】

杀一口猪，割成八大块，每块用炒盐四钱，在肉的各处细细揉擦均匀，每个细小的地方都要擦到盐，然后高高地挂在风能吹到但太阳晒不到的地方。如果偶然被虫咬蚀，

就用香油涂抹被蚀之处。夏天吃的时候，先放到水里泡一夜，第二天再煮。泡时水不能太多也不能太少，以盖住肉面为度。煮好后，切片进食。切片时，要用快刀与肉纹横向削切，不能顺着肉丝的方向削切。这个东西只有尹府做得最好，常常进贡给皇帝膳用，现在那全国闻名的徐州风肉也不如它，不知道是什么原因。

家　乡　肉[①]

杭州家乡肉好丑不同，有上中下三等，大概淡而能鲜，精肉可横咬者为上品，放久即是好火腿。

【注释】

①家乡肉：是一种腌制食品，始于浙江杭州，因为袁枚是浙江钱塘（杭州）人，故袁枚称其为“家乡肉”。这种肉肥瘦相称，咸淡适度，口味鲜美，为人们所喜爱。家乡肉有南北之分，长江以北产于如皋、太兴、南通等，称之为“北肉”；长江以南产于江浙两省，称之为“南肉”，又名“家乡南肉”，以金华为最佳。

【译文】

杭州家乡肉有质量好的，也有质量差的，所以分为上、中、下三等。一般来说味道淡但口味鲜美，瘦肉可以横着咬烂的就是上品，放得时间长了就是好火腿。



笋煨火肉[1]

冬笋切方块，火肉切方块同煨。火腿撤去盐水[2]两遍，再入冰糖煨烂。席武山别驾[3]云：凡火肉煮好后，若留作次日吃者，须留原汤，待次日将火肉投入汤中滚热才好；若干放离汤，则风燥而肉枯，用白水则又味淡。

【注释】

①火肉：即火腿肉。　②撤去盐水：把火腿放到水里煮，使盐慢慢浸出，然后倒掉盐水。　③别驾：官名。汉置别驾从事史，为刺史的佐吏，刺史巡视辖境时，别驾乘驿车随行，故名。宋代于诸州置通判，近似别驾之职，后世因延称通判为别驾。

【译文】

把冬笋切成方块，火肉也切成方块，一块煨。煮开之后，倒掉盐水，再煮。重复两次，再加入冰糖煨烂。席武山别驾说：凡是火腿煮好后，如果要留到第二天吃，必须把原汤留下，等到第二天再把火腿放到原来的汤中滚热才好吃；如果离开了汤干放着，就会因为风吹干燥使肉变枯，如果用白水热肉就会感到肉味很淡。

烧小猪[1]

小猪一个，六七斤重者，钳[2]毛去秽[3]，叉上炭

火炙之。要四面齐到，以深黄色为度。皮上慢慢以奶酥油涂之，屡涂屡炙。食时酥为上，脆次之，硬斯下矣。旗人[4]有单用酒、秋油蒸者，亦惟吾家龙文弟颇得其法。

【注释】

①烧小猪：即现在的广东名菜"烤乳猪"。②钳（qián）：用钳子夹叫"钳"。这里是指用镊子拔去猪毛。③去秽（huì）：把污浊、肮脏的东西去掉。④旗人：清代把编入八旗的人称为旗人。旧时汉人把满族人统称为"旗"人。

【译文】

准备一个六七斤重的小猪，把毛钳尽，去掉污秽，用叉子叉住在炭火上烤。要四面都烤到，以小猪变成深黄色为度。一边烤一边在小猪身上涂酥油，涂一次，烤一次，边涂边烤。吃的时候，以烤得酥为最好，烤得脆就要差一点，烤得硬就是烤得最差。旗人有只用酒和秋油蒸小猪吃的，我家龙文弟对这个方法掌握得很好。

烧　猪　肉[1]

凡烧猪肉须耐性，先炙裹面肉[2]，使油膏[3]走入皮内，则皮松脆而味不走；若先炙皮，则肉上之油尽落火上，皮既焦硬，味亦不佳。烧小猪亦然。

【注释】

①烧猪肉：即烤猪肉。　　②裹面肉：裹在面子上的肉。
③油膏：指猪肉本身的油。

【译文】

凡是烤猪肉必须有耐性，要先烤裹在面子上的肉，使猪肉的油脂走入皮内，皮就会松脆而油能留在肉里不流失；如果先烤皮，就会使肉上的油都落到火上，皮将会被烤得焦硬，味道也不好。烤小猪也是这个道理。

排　骨

取勒[1]条排骨，精肥各半者，抽去当中直骨，以葱代之，炙用醋酱，频频刷上，不可太枯[2]。

【注释】

①勒：疑为“肋”之误。　　②枯：指烤得太干。

【译文】

准备肋条排骨，肥瘦各半，抽去当中的直骨，用葱替代，烤的时候用醋和酱油，边烤边刷，不能烤得太枯。

罗蓑[1]肉

以作鸡松法作之，存盖面之皮，将皮下精肉斩

成碎团，加作料烹熟。聂虚[2]能之。

【注释】

①罗蓑：相当于“罗苏”。　②聂虚：人名。何人不详。

【译文】

罗蓑肉用做鸡肉松的方法来做，保存好盖在面子上的肉皮，把皮下面的瘦肉剁成碎团，加入作料烹熟。聂虚会做这个菜。

端州[1]三种肉

一罗蓑肉，一锅烧白肉，不加作料，以芝麻、盐拌之，切片煨好，以清酱拌之。三种俱宜于家常。端州聂、李二厨所作，特令杨二学之。

【注释】

①端州：现在的广东肇庆地区，古时因端溪而被称之为“端州”。

【译文】

端州有特色的三种肉，一种是罗蓑肉；一种是锅烧白肉。做法是：煮好的白肉，不加作料，只用芝麻和盐拌调；另一种是把肉切成片煨好，用清酱调拌即可。这三种肉都适合于家常食用。端州姓聂和姓李的两个厨师做得好，我

特意让杨二去学习过制作的方法。

杨　公　圆

杨明府作肉圆大如茶杯，细腻绝伦，汤尤鲜洁，入口如酥。大概去筋去节，斫之极细，肥瘦各半，用芡合匀。

【译文】

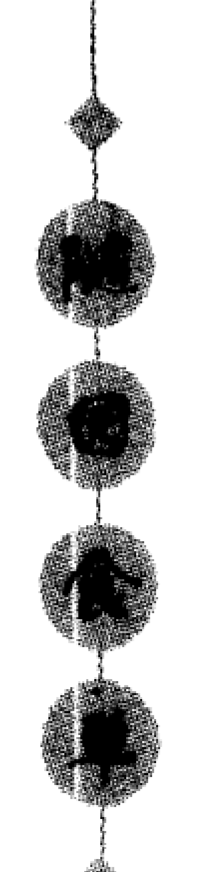
杨明府做的肉圆像茶杯一样大，细腻到了极点，尤其是汤，又鲜美又清洁。圆子吃到口里就像酥油一样。作法大致是去掉筋和节，剁得十分细，肥瘦各占一半，有肥有瘦，用芡调和得很均匀就行了。

黄芽菜煨火腿

用好火腿，剥下外皮，去油存肉。先用鸡汤将皮煨酥，再将肉煨酥，放黄芽菜心，连根切段，约二寸许长，加蜜酒娘及水连煨半日；上口甘鲜，肉菜俱化，而菜根及菜心丝毫不散，汤亦美极。朝天宫道士法也。

【译文】

选用质量好的火腿，剥下外面的皮，去掉油，只留下肉。先用鸡汤把皮煨酥，再用鸡汤把肉煨酥。将黄芽菜心



连根切成约二寸长的段子，放入火腿中，加入蜜酒酿和水，连着煨半天就好了。这个菜味道鲜美，肉和菜都很烂，入口俱化，而且菜根和菜心丝毫不散，汤味也美极了。这是朝天宫道士的烹制方法。

蜜火腿

取好火腿，连皮切大方块，用蜜酒煨极烂最佳。但火腿好丑、高低[①]判若天渊，虽出金华、兰溪、义乌[②]三处，而有名而实者多；其不佳者反不如腌肉矣，惟杭州忠清里[③]王三房家四钱一斤[④]者佳。余在尹文端公苏州公馆吃过一次，其香隔户便至[⑤]，甘鲜异常，此后不能再遇此尤物[⑥]矣。

【注释】

①好丑、高低：都是指火腿质量的好坏。　②金华、兰溪、义乌：浙江的几个地名。　③忠清里：地名。　④四钱一斤：四钱买一斤。钱，旧时的货币。　⑤隔户便至：隔着房子便（飘）过来了。指火腿之味特别香，很远都能闻到。　⑥尤物：珍贵的物品。

【译文】

选择质量好的火腿，带着皮切成大方块，用蜜酒煨到极烂最好。但是火腿质量的好坏有天壤之别，虽然都出自金华、兰溪、义乌三个地方，而且名实相符的也很多，但

如果碰到质量不好的，反倒连腌肉也不如。只有杭州忠清里王三房家四钱买一斤的火腿最好。我在尹文端公苏州公馆吃过一次，那香味隔着房子就飘过来了，鲜美异常，今后恐怕再也遇不到这样美味的东西了。





杂　牲[1]　单

牛、羊、鹿三牲，非南人家[2]常时有三物；然制法不可不知，作杂牲单。

【注释】

①杂牲：指猪以外的牲畜。　②非南人家：不是南方的人家，即北方人。

【译文】

牛、羊、鹿三种畜生，是北方人经常备有的三种食物；这些东西的做法不能不知道，所以我写了杂牲单。

牛　肉

买牛肉法：先下各铺定钱[1]，凑取腿筋夹肉处[2]，不清不肥；然后带回家中，剔去皮膜，用三分酒、二分水清煨极烂，再加秋油收汤，此太牢[3]独味孤行[4]者也，不可加别物配搭。



【注释】

①先下各铺定钱：先给几个卖牛肉的铺子预交定金。定钱，即现在的定金。　②夹肉处：指前后腿之肉。　③太牢：旧时帝王、诸侯祭祀时，牛、羊、猪全备为太牢。后来以太牢专指牛。④独味孤行：独味，只有牛肉才具有的味道，与其他东西不同；孤行，只能单独烹制，不能与别的东西搭配。

【译文】

买牛肉的方法是：先到各个卖牛肉的铺子预交定金，凑足腿筋夹肉处的肉后再取回来，这个肉不肥不瘦。把肉带回家后，剔去皮、剥去膜，用三分酒、二分水清煨到极烂的程度，再加入秋油，慢慢把汤收干。这是因为牛肉是具有独特味道只能单独烹制的食物，不能加入别的物品和它搭配。

牛　舌

牛舌最佳，去意撕膜，切片入肉中同煨。亦有冬腌风干者，隔年食之，极似好火腿。

【译文】

牛舌最好吃，把表面的一层膜撕掉后，切成片放到肉中一块煨煮就可以了。也有冬天腌制后风干的牛舌，隔年食用，很像极好的火腿。



羊　头

羊头，毛要去净，如去不净，用火烧之。洗净切开，煮烂去骨，其口内老重俱要去净；将眼睛切成二块，去黑皮，眼珠不用。切成碎丁，取老肥母鸡汤煮之。加香蕈、笋丁、甜酒四两、秋油一杯。如吃辣，用小胡椒十二颗、葱花二十段。如吃酸，用好米醋一杯。

【译文】

烹制羊头，毛一定要去净，如果去不干净，就用火来烧。洗净以后切开，煮烂，去掉骨头，口腔内的硬物如牙齿等都要去净；把眼睛切成两块，去掉黑皮，眼珠子就不要了。再把肉切成碎丁，用老肥母鸡的汤来煮肉，加入香蕈、笋丁、四两甜酒、一杯秋油。如果喜欢吃辣味，再加入十二粒小胡椒、二十段葱花；如果喜欢吃酸味，就加入好米醋一杯。

羊　蹄

煨羊蹄照煨猪蹄法，分红白二色。大抵用清酱者红，用盐者白。山药配之宜。

【译文】

煨羊蹄就按照煨猪蹄的方法做，可以分为红白两种颜色。一般来说，用清酱煨煮的就颜色发红；只用盐煨煮就是白色的。用山药配羊蹄比较合适。

羊　羹

取熟羊肉斩小块，如骰子大，鸡汤煨，加笋丁、香蕈丁、山药丁同煨。

【译文】

把熟羊肉切成小块，就像骰子一般大小，用鸡汤煨煮，可以加入笋丁、香蕈丁、山药丁一块煨。

羊 肚 羹

将羊肚洗净煮烂，切丝，用本汤[1]煨之，加胡椒、醋俱可。北人炒法，南人不能如其脆。钱玙沙方伯[2]家，锅烧羊肉极佳，将求其法。

【注释】

①本汤：本来的汤。指煮羊肚的汤。　②方伯：明清时称布政使为“方伯”。是督抚的僚属，专管一省的财赋和民政，为从二品官。俗称“藩司”、“藩台”。

【译文】

把羊肚洗净煮烂，切成丝，就用煮羊肚的汤再煨煮，加入胡椒和醋都可以。炒羊肚的方法：北方人炒得脆，南方人炒得不能像北方人那样脆。钱玙沙方伯家，锅烧羊肉做得特别好，我准备请他教给我制作的方法。

红煨羊肉

与红煨猪肉同，加刺眼核桃[①]，放入去羶，亦古法也。

【注释】

①刺眼核桃：在核桃壳上钻洞，可以吸味。

【译文】

红煨羊肉和红煨猪肉的做法相同，但要放入钻了洞的核桃，以去除膻味，这也是古人所用的方法。

炒羊肉丝

与炒猪肉丝同，可以用芡，愈细愈佳，葱丝拌之。

【译文】

炒羊肉丝和炒猪肉丝方法一样，切得越细越好。可以

用芡粉、葱丝调拌。

烧　羊　肉

羊肉切大块，重五七斤者，铁叉火上烧之。味果味脆，宜惹宋仁宗[1]夜半之思也。

【注释】

①宋仁宗：即赵祯，北宋皇帝。据《宋史·仁宗本纪》载："（仁宗）宫中夜饥，思膳烧羊。"

【译文】

把羊肉切成大块，一块大约重五至七斤的样子。用铁叉叉着在火上烧炙，味道十分鲜脆。这个食品，就是惹得宋仁宗夜半睡不着觉非常想吃的东西。

全　　羊

全羊法[1]有七十二种，可吃者[2]，不过十八、九种而已。此屠龙之技[3]，家厨难学。一盘一碗虽全是羊肉，而味各不同才好。

【注释】

①全羊法：这是指整只的羊各个部位的选用和烹制方法。②可吃者：指做出的肉味道好，使人愿意吃的烹制方法。　③屠

龙之技：杀龙的技术。语出《庄子·列御寇》。一般用来指技术高超。

【译文】

整只羊的选用和烹调方法有七十二种，但做出的羊肉口味好，使人愿意吃的烹制方法，不过只有十八九种而已。这是高超的屠龙之技，家中的厨师难以学会。那端上来的一盘一碗虽然全是羊肉，而味道各不相同才是好厨艺。

鹿　肉

鹿肉不可轻得，得而制之，其嫩鲜在獐[1]肉之上。烧食可，煨食亦可。

【注释】

①獐：哺乳动物，形状像鹿而较小，身体上面是黄褐色，腹部白色，毛较粗，没有角。亦称“河麂”。

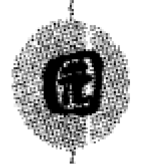
【译文】

鹿肉轻易是得不到的，如果得到了鹿肉烹制出来，它的鲜嫩在獐子肉之上。用火烧烤着食用可以，煨煮后食用也可以。

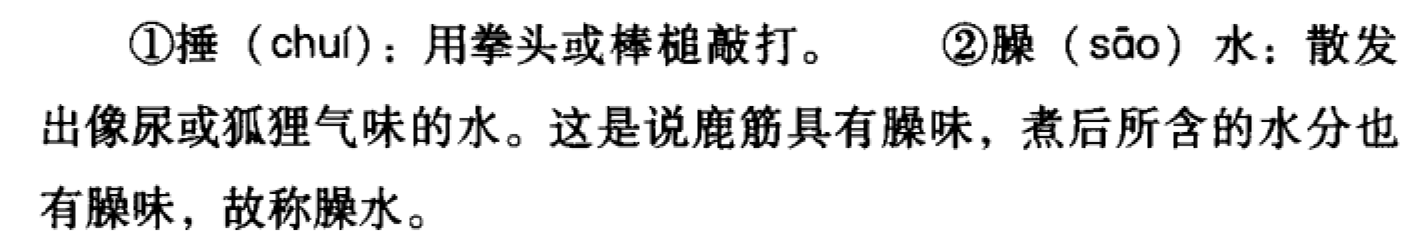
鹿筋二法

鹿筋难烂，须三日前先捶[1]煮之，绞出臊水[2]数

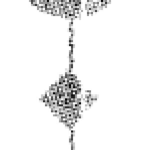
遍，加肉汁汤煨之，再用鸡汁汤煨；加秋油、酒微芡收汤，不搀他物，便成白色。用盘盛之。如兼用火腿、冬笋、香蕈同煨，便成红色，不收汤以碗盛之。白色者加花椒细末。



【注释】



①捶（chuí）：用拳头或棒槌敲打。　②臊（sāo）水：散发出像尿或狐狸气味的水。这是说鹿筋具有臊味，煮后所含的水分也有臊味，故称臊水。



【译文】

鹿筋很难煮烂，必须在食用的三天之前就先煨煮捶松，反复几遍地绞捏出鹿筋内所含的臊水，加入肉汤煨煮，再加鸡汤煨煮，然后加入秋油、酒及一点点芡粉把汤收干，不搀入其他东西，出锅时呈白色，用盘子盛好上桌。如果用火腿、冬笋、香蕈一同煨煮，烧好时呈红色，不用加芡收汤，用碗盛好上桌。白色的上桌时加花椒细末。

獐　　肉

制獐肉与制牛、鹿同，可以作脯，不如鹿肉之活，而细腻过之。

【译文】

烹制獐子肉和烹制牛肉、鹿肉的方法一样，可以腌制

后晒干做成肉脯，它不如鹿肉之活，但细腻的程度超过了鹿肉。

果子狸[1]

果子狸鲜者难得，其腌干者，用蜜酒娘蒸熟，快刀切片上桌。先用米泔水[2]泡一日，去尽盐秽，较火腿觉嫩而肥。

【注释】

①果子狸：亦称“花面狸”。形状像家猫，但身体比较细长，四肢较短。　②米泔（gān）水：淘米用过的水。

【译文】

新鲜的果子狸很难得到，得到腌制后晒干的果子狸，可以用蜜酒酿蒸熟，用快刀切成片上桌。制作时先用淘米水泡一天，去净其中的盐分和污秽，比火腿更为肥嫩。

假牛乳[1]

用鸡蛋清拌蜜、酒娘，打掇入化[2]，上锅蒸之。以嫩腻为主，火候迟便老，蛋清太多亦老。

【注释】

①假牛乳：因蛋清与蜜酒酿蒸好后，十分细嫩，像牛乳一样，故称假牛乳。 ②打掇（duō）入化：不停地搅动，使几样东西融为一体。

【译文】

在鸡蛋清中拌入蜜和酒酿，不停地搅动，使这几样东西融为一体，放在锅里蒸。要求蒸得又嫩又细腻。必须掌握好火候，时间长了就老了，蛋清放得太多也老。

鹿尾[1]

尹文端公品味以鹿尾为第一。然南方人不能常得，从北京来者，又苦不鲜新。余尝得极大者，用茶叶包而蒸之；味果不同，其最佳处，在尾上一道浆[2]耳[3]。

【注释】

①鹿尾：指鹿的尾巴。 ②尾上一道浆：鹿尾分上端和下端，上端皮下脂肪浓厚，“一道浆”即指此处。 ③耳：古汉语中的语末助词。

【译文】

尹文端公品味食物，认为鹿尾是第一。但是南方人不能经常得到这个食物，如果从北京往南方带，又苦于不新

鲜。我曾经得到过极大的鹿尾，就用茶叶包裹起来蒸食，鹿尾的味道果然与众不同，那最好吃的地方，就是尾巴的上端，被称为“一道浆”的部位。





羽　族　单

鸡公最巨，诸菜赖之。如善人积阴德[1]，而人不知，故令领羽族之首，而以他禽[2]附之。作羽族单[3]。

【注释】

①阴德：旧谓暗中有德于人的行为。　②他禽：其他的禽类。

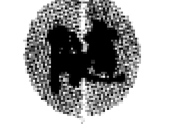
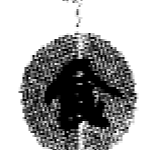
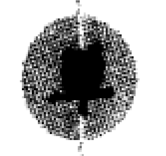
③作羽族单：意思是说，因为鸡的营养丰富，味道鲜美，用处多，许多菜肴都要依赖它，所以把它作为羽族单里的第一，重点介绍，其他的禽类只附带地谈一下。

【译文】

鸡在烹调菜肴时的作用最大，许多菜都要依赖它。就像善人暗中做有德于人的事一样，而别人却不知道，所以我让它作羽族的首领，其他的禽类只附带地谈一下，写作了羽族单。

白　片[1]　鸡

肥鸡白片，自是太羹元酒之味[2]，尤宜于下乡，

村人旅店烹饪不及之时，最为省便。煮时水不可多。

【注释】

①白片：指熟鸡的胸脯肉，因为颜色发白，故称白片。 ②太羹元酒之味：这里是指食物的本味。太羹，即大羹，指不加五味的肉汁。元酒，指洁净之水。

【译文】

肥鸡的胸脯肉，最具有鸡的本味。尤其是在农村人的旅店里，来不及烹饪较麻烦的菜肴时，白片鸡就是最方便的食物。煮鸡时水不能放得太多。

鸡　松

肥鸡一只，用两腿，去筋骨剁碎，不可伤皮。用鸡蛋清、粉芡、松子肉同剁成块。如腿不敷用①，添脯子肉②切成方块，用香油灼黄；起放钵头内，加百花酒半斤、秋油一大杯、鸡油一铁勺，加冬笋、香蕈、姜、葱等；将所余鸡骨皮盖面，加水一大碗，下蒸笼蒸透，临吃去之。

【注释】

①不敷用：不够用。敷，够、足。 ②脯子肉：鸡胸脯肉。



【译文】

准备好肥鸡一只，只用两条腿。去掉腿肉的筋骨，剁碎，不能弄破鸡皮。用鸡蛋、粉芡、松子肉一起调拌好。如果鸡腿肉不够用，就添加一些鸡脯肉，也切成方块。把以上剁好的料用香油烧成黄色，起锅放在钵头里，加入半斤百花酒、一大杯秋油、一铁勺鸡油，再加冬笋、香蕈、姜、葱等物，再把鸡骨、鸡皮盖在表面，加一大碗水，放在蒸笼里蒸透，上桌食用时再去掉鸡皮鸡骨。

生 炮 鸡[①]

小雏鸡[②]斩小方块，秋油、酒拌；临吃时，拿起放滚油内灼[③]之，起锅又灼，连灼三回盛起；用醋、酒、粉芡、葱花喷之。

【注释】

①生炮（bāo）鸡：即现在的炸子鸡。炮，把鱼、肉等用油在火上炒熟。　②雏（chú）鸡：孵出不久的小鸡。　③灼：本为“炙”“烧”之意，这里是油炸的意思。

【译文】

把小雏鸡斩成小方块，用秋油和酒拌好。吃的时候，拿起来放在滚油中炸，起锅后再炸，连炸三回后盛出来，喷上醋、酒、粉芡、葱花即可。

鸡　粥

肥母鸡一只，用刀将两脯肉去皮、细刮、或用刨刀亦可。只可刮刨，不可斩，斩之便不腻矣。再用余鸡熬汤下之，吃时，加细米粉、火腿屑、松子肉，共敲碎放汤内。起锅时，放葱、姜，浇鸡油，或去渣，或存渣俱可。宜于老人，大概斩碎者去渣，刮刨者不去渣。

【译文】

取一只肥母鸡，用刀把两边的胸脯去掉皮，然后细细刮出肉末来，用刨刀细刮也可以。做鸡粥只可刮刨，不可斩剁，要斩剁吃到口里，就会感到肉不细腻。剩下的鸡骨鸡肉放在水中煮成汤，吃的时候，加入细米粉、火腿末、松子肉，一块敲碎放到汤里。起锅时，再放入葱和姜，浇上鸡油就行了。可以去掉锅内煮汤的渣子，也可以留下渣子。鸡粥适合老年人吃。一般来说，如果鸡肉末是斩碎的，就要去掉汤里的渣子，如果是刮刨下来的可以不去渣子。

焦　鸡

肥母鸡洗净，整下锅煮，用猪油四两、茴香四个、煮成八分熟；再拿香油灼黄，还下原汤熬浓，用秋油、酒、整葱收起。临上片碎[1]，并将原卤浇

之，或拌蘸亦可。此杨中丞家法也，方辅兄家亦好。

【注释】

①临上片碎：临上桌时用刀把鸡肉一片一片地片下来。片，用作动词，刀平放着从鸡身上切下肉来，肉片很薄。

【译文】

把肥母鸡洗净，整只地放在锅里煮，放入四两猪油、四个茴香，煮到八成熟即可。把煮好的鸡取出，用香油炸黄，还放到原来的汤里再煮，等到汤熬浓了，再加秋油、酒、整段的葱，把汤慢慢收浓。临上桌时，用刀把鸡肉一片一片地片下来，并且把原来的卤汁浇在鸡片之上。如不浇卤汁还可以加调料拌着吃，或者将调料放在一个小盘中，用鸡片蘸着吃。这是杨中丞家做焦鸡的方法。方辅兄家做得也好。

捶　鸡

将整鸡捶碎，秋油、酒煮之。南京高南昌太守家制之最精。

【译文】

把整只的鸡用工具捶碎，加入秋油和酒一起煮。南京高南昌太守家烹制得最好。

炒 鸡 片

用鸡脯肉，去皮、斩成薄片；用豆粉、麻油、秋油拌之，芡粉调之，鸡蛋清拌；临下锅加酱瓜、姜、葱花末。须用极旺之火炒，一盘不过四两，火气才透。

【译文】

选用鸡胸脯肉，去掉皮，切成薄片，用豆粉、麻油、秋油调拌，加入芡粉拌匀，再加鸡蛋清拌匀。临下锅时加酱瓜、酱姜和葱花。必须用极旺的火炒。一盘不能超过四两鸡脯肉，才能把鸡片炒透。

蒸 小 鸡

用小嫩鸡雏，整放盘中，上加秋油、甜酒、香蕈、笋尖，饭锅上蒸之。

【译文】

把小嫩鸡雏，洗净后整个放在盘中，上面淋上秋油、甜酒，再加上香蕈、笋尖，在饭锅上蒸熟就可以了。





酱　　鸡

生鸡一只，用清酱浸一昼夜而风干之。此三冬[①]菜也。

【注释】

①三冬：指冬季的三个月，也指冬季的第三个月。

【译文】

拿生鸡一只，用清酱浸腌一昼夜，然后风干。这是冬季的时令菜。

鸡　　丁

取鸡脯子，切骰子小块，入滚油炮炒之，用秋油、酒收起，加荸荠丁、笋丁、香蕈丁拌之。汤以黑色为佳[①]。

【注释】

①汤以黑色为佳：汤以黑色为最好。旧时炒鸡丁有红酱和白色两种，红酱则须加入香菇丁等物，颜色发红，为当时人们所喜爱。现在炒鸡丁南北盛行，只取鸡丁与笋丁或与花生米任何一种快炒，不加香菇丁等，汁汤白色，为今人所喜爱，黑色汤汁的鸡丁已不复存在。

【译文】

把鸡胸脯肉，切成像骰子一样大小的方丁，放入滚油中急火炒熟，加入秋油和酒收汁，再加入荸荠丁、笋丁和香蕈丁拌炒。汤以黑色的汁液为最好。

鸡　　圆

斩鸡脯子肉，为圆，如酒杯大，鲜嫩如虾圆。扬州臧八太爷家制之最精，法用萝卜、猪油、芡粉揉成，不可放馅。



【译文】

把鸡胸脯肉剁碎，做成像酒杯那样大小的圆子。这种鸡圆鲜嫩得就像虾圆一样。扬州臧八爷家做得最好。制做方法是：用萝卜、猪油、芡粉和鸡肉末一起揉成，不能放馅。

蘑菇煨鸡

口蘑菇四两，开水泡去砂，用冷水漂、牙刷擦，再用清水漂四次；用菜油二两炮透，加酒喷；将鸡斩块放锅内滚去沫，下甜酒、清酱，煨八分功程，下蘑菇，再煨二分功程，加笋、葱椒起锅。不用水，加冰糖三钱。



【译文】

先把四两口蘑菇，用开水浸泡去沙，用冷水漂净、牙刷刷净，再放到清水中漂洗四次。把二两菜油烧开，口蘑菇放入炮透，用酒一喷。第二步，把鸡剁成块放到锅里滚煮，撇去浮沫，下入甜酒、清酱，煨到八成熟，下入炮好的口蘑菇，再煨两成，等鸡熟透，加笋、葱、椒起锅。不用水，加三钱冰糖即可。

梨 炒 鸡[1]

取雏鸡胸肉切片，先用猪油三两熬熟，炒三四次，加麻油一瓢，芡粉、盐花、姜汁、花椒末各一茶匙，再加雪梨薄片、香蕈小块，炒三四次，起锅盛五寸盘。

【注释】

①梨炒鸡：即现在杭州的鸭梨炒鸡片。

【译文】

把雏鸡的胸脯肉切成片，先把三两猪油熬熟，下入鸡片炒三四次，加入麻油一瓢，再加入芡粉、盐花、姜汁、花椒末各一茶匙，然后再加雪梨薄片、香蕈小块，炒三四次，起锅装入五寸的盘子里。

假野鸡卷[1]

将脯子斩碎，用鸡子一个调清酱郁[2]之；将网油划碎，分包小包，油裹炮透，再加清酱、酒、作料、香蕈、木耳，起锅加糖一撮。

【注释】

①假野鸡卷：实际是用家鸡做成鸡卷，因野鸡难得，故以“假野鸡卷”称之。　②郁：稍加腌制。



【译文】

把鸡胸脯剁碎，用一个鸡蛋和清酱稍稍腌制一下，再把网油划碎成多个小片，用小片网油逐个把腌好的鸡胸脯肉酱包好，在滚油里炮透，然后加入清酱、酒和作料，另加香蕈、木耳和一小撮糖起锅。

黄芽菜[1]炒鸡

将鸡切块，起油锅生炒透，酒滚二三十次，加秋油后，滚二三十次，下水滚。将菜切块，俟[2]鸡有七分熟，将菜下锅，再滚三分，加糖、葱各料。其菜要另滚熟搀用，每一只用油四两。



【注释】

①黄芽菜："大白菜"的俗称。 ②俟（sì）：等候。

【译文】

把鸡切成块，在锅里烧好油，投入生鸡块炒透。放入酒，滚上二三十次，加入秋油后，再滚二三十次，加水再滚。把黄芽菜也切成块，等鸡块滚到有七成熟，加入黄芽菜，再滚三成，加上糖、葱等作料。黄芽菜要另外滚熟才能搀到鸡块中一起烧。每一只鸡要用四两油。

栗子炒鸡

鸡斩块，用菜油二两炮，加酒一饭碗、秋油一小杯、水一饭碗，煨七分熟。先将栗子煮熟，同笋下之，再煨三分起锅，下糖一撮。

【译文】

把鸡剁成块，用二两菜油炸一下，加入一饭碗酒、一小杯秋油、一饭碗水，先煨到七成熟。再把栗子煮熟，和笋一块下入鸡块里，一起再煨三成起锅，加入一小撮糖就可以了。

灼八块

嫩鸡一只，斩八块，滚油炮透，去油，加清酱



一杯、酒半斤，煨熟便起。不用水，用武火。

【译文】

把嫩鸡一只，剁成八块，放到滚油中炸透，把锅里的油倒出来，加入一杯清酱、半斤酒，煨熟后起锅。不用放水，要用大火煨熟。

珍 珠 团[①]

熟鸡脯子，切黄豆大块，清酱、酒拌匀，用干面滚满，入锅炒。炒用素油[②]。

【注释】

①珍珠团：因鸡胸脯要切成黄豆大的颗粒，故称“珍珠团”。

②素油：指植物油。

【译文】

取来熟鸡的鸡胸脯肉，切成黄豆大的小块，先用清酱和酒拌匀，再放到干面里滚一下，使鸡块沾满干面，放到油锅里炒。炒鸡块要用素油。

黄芪[①]蒸鸡治瘵[②]

取童鸡[③]，未曾生蛋者杀之，不见水，取出肚脏，塞黄芪一两，架箸[④]放锅内蒸之；四面封口，

熟时取出。卤浓而鲜，可疗弱症。

【注释】

①黄芪（qí）：多年生草本植物，羽状复叶，小叶长圆形，有毛茸，开淡黄色的小花。根可入药。 ②治瘵（zhài）：治病。瘵，病。多指痨病。 ③童鸡：即小鸡。 ④箸（zhù）：筷子。

【译文】

取没有生过蛋的童子鸡，宰杀后，不要见水，取出腹内的五脏肝肚，塞入一两黄芪，在锅里架上筷子，把鸡放在筷子上蒸熟；四面封严，不要跑气，等熟了取出来。卤汁很浓而且味道很鲜，可以治疗弱症。

卤　　鸡[1]

囫囵[2]鸡一只，肚内塞葱三十条，茴香二钱，用酒一斤、秋油小杯半，先滚一枝香，加水一斤、脂油[3]二两，一齐同煨。待鸡熟取出脂油。水要用熟水，收浓卤一饭碗才取起，或拆碎，或薄刀片之，仍以原卤拌食。

【注释】

①卤鸡：用浓汁烹制的鸡。 ②囫囵（hú lún）：完整、整个儿。 ③脂油：这里指猪的板油。

【译文】

用一个整鸡，给肚子里塞进三十条整葱，二钱茴香，加入一斤酒，一小杯半秋油，先滚一枝香的时间；然后加入一斤水，二两脂油，一齐同煨。等到鸡熟了，把脂油取出来。必须用开水，把鸡煨到只有一饭碗量的浓汁时才能取出。吃的时候，可以用手撕碎，也可以用薄刀片成片儿，把原卤拌进去就行了。

蒋　　鸡[1]

童子鸡一只，用盐四钱，酱油一匙，老酒半茶杯，姜三大片，放砂锅内隔水蒸烂，去骨，不用水。蒋御史[2]家法也。

【注释】

①蒋鸡：因为这种做鸡的方法出自蒋御史家，故称“蒋鸡”。

②蒋御史：即蒋士铨（1725—1785），字心余、苕生、清容，号藏园，江西铅山人，清代戏曲家、文学家。他的诗同袁枚、赵翼并称“江右三大家”。御史，官名。秦以前本为史官，以后随职务不同而称，如侍御史、监察御史等。至明清仅存监察御史，分道行使纠察。

【译文】

取童子鸡一只，用四钱盐，一匙酱油、半茶杯老酒、三大片生姜，放在砂锅里隔水蒸烂，去掉骨头，也去掉水，就可以吃了。这是蒋御史家做鸡的一种方法。



唐　　鸡[①]

鸡一只，或二斤，或三斤。如用二斤者，用酒一饭碗，水三饭碗。用三斤者酌添[②]。先将鸡切块，用菜油二两，候滚熟，爆鸡要透。先用酒滚一二十滚，再下水约二三百滚，用秋油一酒杯；起锅时，加白糖一钱。唐静涵家法也。

【注释】

①唐鸡：因为这种做鸡的方法出自唐静涵家的，故称“唐鸡”。

②酌添：根据鸡量的增加，再添一些酒和水。酌，斟酌、酌情。

【译文】

准备一只鸡，或是二斤重，或者是三斤重。如果用二斤重的鸡，就用一饭碗酒，三饭碗水。如果用三斤重的鸡，就酌情再添一些酒和水。先把鸡切成块，在锅里放入二两菜油，候油滚，下入鸡块爆炒，一定要爆。然后放入酒滚一二十滚，再下入水滚约二三百滚，加入一酒杯秋油。起锅时，再加白糖一钱。这是唐静涵家一种做鸡的方法。

鸡　　肝

用酒、醋喷炒，以嫩为贵。

【译文】

鸡肝要用酒和醋来喷炒，以嫩为最好。

鸡 血

取鸡血为条，加鸡汤、酱、醋、索粉[①]作羹，宜于老人。

【注释】

①索粉：即粉丝、粉条。索，大绳子。像绳子一样的粉条。

【译文】

把鸡血切成条，加入鸡汤、酱油、醋、粉条做成羹汤，很适宜于老年人食用。

鸡 丝

拆鸡为丝，秋油、芥末、醋拌之。此杭州菜也。加笋、加芹俱可；用笋丝、秋油、酒炒之亦可。拌者，用熟鸡；炒者，用生鸡。

【译文】

把煮熟的鸡拆散撕成丝，用秋油、芥末和醋调拌。这是杭州菜。在鸡丝里加一些笋丝，或者加一些芹菜都可以，这是一种做法。另外，用笋丝、秋油、酒炒鸡丝也可以。

拌鸡丝，要用熟鸡；炒鸡丝，要用生鸡。

糟　　鸡

糟鸡法与糟肉同。

【译文】

糟鸡的方法和糟肉的方法相同。

鸡　　肾

取鸡肾三十个，煮微熟，去皮，用鸡汤加作料煨之，鲜嫩绝伦。

【译文】

备好三十个鸡肾，煮到微熟程度，去掉皮，用鸡汤加作料煨煮，十分鲜嫩，没有什么东西可以与它相比。

鸡　　蛋

鸡蛋去壳，放碗中，将竹箸[①]打一千回[②]，蒸之绝嫩。凡蛋一煮而老，一千煮而反嫩[③]。加茶叶煮者，以两炷香为度，蛋一百，用盐一两；五十，用盐五钱。加酱煨亦可。其他则或煎、或炒俱可。斩

碎黄雀蒸之亦佳。

【注释】

①竹箸：即竹筷子。　②一千回：意思是打很多回。下文“一千煮”也是指煮的时间很久。　③一煮而老，一千煮而反嫩：鸡蛋本身十分鲜嫩，入锅略煮之后，即内部水分溢出，皮肉紧缩，便显得老了；而久煮之后便成酥的，吃到口里感觉较嫩。旧时也称“酥”为“嫩”。

【译文】

鸡蛋打破去了壳，放在碗中，用竹筷子搅打上千次，蒸出的蛋羹嫩极了。凡是蛋，入锅稍煮就显老，而煮得时间长反而显得嫩。如果要加茶叶煮，以燃完两炷香的时间为限度。一百个鸡蛋，用一两盐；五十个鸡蛋，只用五钱盐。加酱油煨煮也可以。其他做鸡蛋的方法很多，或者煎鸡蛋，或者炒鸡蛋，都可以。如果把黄雀斩碎和鸡蛋一块蒸也很好吃。



野鸡五法

野鸡披①胸肉，清酱郁过，以网油包，放铁奁②上烧之，作方片可，作卷子亦可，此一法也。切片加作料炒，一法也；取胸肉作丁，一法也；尝家鸡整煨，一法也；先用油灼，拆丝加酒、秋油、醋，同芹菜冷拌，一法也。生片其肉，入火锅中，登时

便吃，亦一法也。其弊在肉嫩则味不入，味入则肉又老。

【注释】

①披：打开、散开。　②铁奁（lián）：铁制的盛放食物的器具。

【译文】

把野鸡的胸脯肉取下来，放在清酱里略微腌一下，可以切成片，也可以斩成碎丁做卷子，用网油把鸡片或鸡肉丁逐个地包起来，放在铁奁上烧熟。这是一种方法。把野鸡肉切成片加入作料炒食，这也是一种方法。取野鸡的胸脯肉切成肉丁，这又是一种方法。像做家鸡一样，把野鸡整个放在锅里煨煮，这是又一种方法。先用油炸一下，拆下肉撕成丝，加入酒、秋油、醋和芹菜一起凉拌，这又是一种方法。用刀子片下野鸡肉，放入火锅中，涮一下立即就吃，也是一种方法。这种吃法的弊病在于肉涮得太嫩，味就进不到肉中；如果味进入肉中，肉又变得太老。

赤炖肉鸡

赤炖肉鸡，洗切净，每一斤用好酒十二两、盐二钱五分、冰糖四钱，研[1]。酌加桂皮，同入砂锅中，文炭火煨之；倘[2]酒将干，鸡肉尚未烂，每斤酌加清开水一茶杯。

【注释】

①研：把块状的物体（冰糖）碾成粉末。　②倘：倘若、如果。

【译文】

赤炖肉鸡的做法是：把肉鸡洗干净，切成块。每一斤鸡肉用好酒十二两、盐二钱五分、研细的冰糖四钱。再酌情加一些桂皮，一同放到砂锅里，用文炭火慢慢地煨煮。如果锅里的酒快要干了，鸡肉还没有煨烂，每斤鸡肉再加入清开水一杯。



蘑菇煨鸡

鸡肉一斤、甜酒一斤、盐三钱、冰糖四钱，蘑菇用新鲜不霉者，文火煨二枝线香为度。不可用水。先煨鸡八分熟，再下蘑菇。

【译文】

用一斤鸡肉、一斤甜酒、三钱盐、四钱冰糖，加入不发霉的新鲜蘑菇，用文火煨煮大约燃完二枝线香的时间。不能加水。先把鸡煨到八成熟，再下入蘑菇同煨。

鸽　子

鸽子加好火腿同煨甚佳。不用火肉[①]亦可。

【注释】

①火肉：火腿肉。

【译文】

鸽子加入好火腿一起煨最好。不用火腿也可以。

鸽　　蛋

煨鸽蛋法与煨鸡肾同。或煎食亦可；加微醋亦可。

【译文】

煨鸽蛋的方法和煨鸡肾的方法一样。鸽蛋也可以用油煎着吃，稍微加一点醋就可以了。

野　　鸭

野鸭切厚片，秋油郁过，用两片雪梨夹住，炮炍[1]之。苏州包道台[2]家制法最精，今失传矣。用蒸家鸭法蒸之亦可。

【注释】

①炮炍：更番炮制，反复地用油炸。　②道台："道员"的别称。清时专设分守、分巡道，多兼兵备衔，管辖府、州，成为省以下，府、州以上的行政长官。

【译文】

把野鸭切成厚片，在秋油里腌一下，用两片雪梨夹住鸭片，在油里反复地炮制。苏州包道台家制作的方法最为精到，可惜现在已经失传了。用蒸家鸭的方法蒸野鸭也可以。

蒸　　鸭[1]

生肥鸭去骨，内用糯米一酒杯，火腿丁、大头菜丁、香蕈、笋丁、秋油、酒、小磨麻油、葱花，俱灌鸭肚内；外用鸡汤放盘中，隔水蒸透。此真定[2]魏太守家法也。

【注释】

①蒸鸭：即现在的"拆骨八宝鸭"。　　②真定：旧县名，在今河北省境内。

【译文】

把生肥鸭去掉骨头，在肚子里装入一酒杯糯米、火腿丁、大头菜丁、香蕈、笋丁、秋油、酒、小磨麻油、葱花；外面用鸡汤浸泡盘中，隔水蒸透即可。这是真定魏太守家制作蒸鸭的方法。

鸭　糊　涂[1]

用肥鸭白煮八分熟，冷定去骨，拆成天然不方

不圆之块，下原汤内煨，加盐三钱、酒半斤，捶碎山药同下锅作芡。临煨烂时，再加姜末、香蕈、葱花。如要浓汤，加放粉芡。以芋[2]代山药亦妙。

【注释】

①鸭糊涂：用鸭子做的粥。糊涂，一般指用玉米面、面粉等熬的粥，里面可以加入肉、菜、调料等。　②芋：泛指马铃薯、甘薯等。

【译文】

把肥鸭子煮到八成熟，等全凉下来之后，去掉骨头，随意拆成不圆不方的块，放回原汤中煨煮。加入三钱盐、半斤酒，再把山药捶碎下锅作为芡粉，可以使汤汁黏稠。快煨烂的时候，加入姜末、香蕈、葱花。如果要使汤更浓一点，再多放一些芡粉。用土豆或甘薯代替山药也很好吃。

卤　鸭

不用水，用酒煮。鸭去骨，加作料食之。高要[1]令[2]杨公家法也。

【注释】

①高要：广东省县名。　②令：官名。战国、秦汉时县的行政长官称“令”，历代相沿。明清改称“知县”。

【译文】

卤鸭子不用水，只用酒煮。煮好之后，去掉鸭子的骨头，鸭肉拌好调料即可食用。这是高要县的县令杨公家做卤鸭子的方法。

鸭　脯

用肥鸭斩大方块，用酒半斤、秋油一杯、笋、香蕈、葱花焖之，收卤起锅。

【译文】

把肥鸭子斩成大方块，用半斤酒、一杯秋油、笋、香蕈、葱花，放在锅里焖煮，等卤汁渐渐被收干，就可以起锅食用了。

烧　鸭[①]

用雏鸭上叉烧之。冯观察[②]家厨最精。

【注释】

①烧鸭：这里的“烧鸭”即现在的烤鸭。　②观察：清代对道员的尊称，为州以上的长官。因分守、分巡道员也管辖府、州，所以就借用以称一般道员。



【译文】

选用比较嫩的雏鸭叉到叉子上进行烧烤。冯观察的家厨做得最好。

挂 卤 鸭

塞葱鸭腹，盖闷而烧。水西门[①]许店最精。家中不能作。有黄、黑二色，黄者更妙。

【注释】

①水西门：地名。

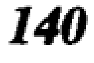


【译文】

把鸭的肚子里塞上葱，用锅盖盖严在锅里焖烧。水西门许店做得最为精到。家里做不出来。有黄、黑两种颜色，黄色的更好。

干 蒸 鸭

杭州商人何星举家干蒸鸭，将肥鸭一只洗净，斩八块，加甜酒、秋油，淹满鸭面，放磁罐中封好，置干锅中蒸之。用文炭火，不用水。临上时，其精肉皆烂如泥，以线香二枝为度。



【译文】

杭州商人何星举家的干蒸鸭是这样做的：把一只肥鸭洗净，剁成八块，装在瓷罐里，加入甜酒、秋油，封好罐子，放在干锅里，用文炭火蒸，不用放水。临上桌时，鸭子的精肉都酥烂如泥。蒸的时间以燃完二枝线香为限度。

野 鸭 团

细斩野鸭胸前肉，加猪油、微芡[1]，调揉成团，入鸡汤滚之；或用本鸭汤亦佳。大兴[2]孔亲家制之甚精。

【注释】

①微芡：稍微加一点芡粉。　②大兴：地名。

【译文】

把野鸭子的胸脯肉剁得很细，加入猪油，稍微加一点芡粉，调好作料，揉成一个个的小圆子，放到鸡汤里滚熟。或者直接用煮鸭子的汤来滚圆子也很好。大兴孔亲家做的这道菜很精到。

徐 鸭[1]

顶大鲜鸭一只，用百花酒十二两、青盐一两二钱、滚水一汤碗，冲化去渣末；再换冷水七饭碗，

鲜姜四厚片，约重一两，同入大瓦盖钵[2]内，将皮纸[3]封固口；用大火笼烧透大炭吉[4]三元，约二文[5]一个。外用套包一个，将火笼罩定，不可令其走气[6]。约早点时炖起，至晚方好。速则恐其不透，味便不佳矣。其炭吉烧透后，不宜更换瓦钵，亦不宜预先开看。鸭破开时，将清水洗后，用洁净无浆布[7]拭[8]干入钵。

【注释】

①徐鸭：即现在苏州的“母油全鸭”。　②瓦盖钵：用瓦制成的带有盖子的钵。　③皮纸：即牛皮纸。　④炭吉：一种燃料。　⑤文：旧时铜钱。因为一面铸有文字，故称钱一枚为一文。　⑥走气：跑气、漏气。　⑦无浆布：旧时的布常用米汤上浆或浆洗，显得挺括、好看。这里指没有上过浆的布。　⑧拭（shì）：擦。

【译文】

准备一只很大的鲜鸭，用十二两百花酒、一两二钱青盐、一汤碗滚水，把盐冲化去掉渣末；另换七饭碗冷水，约重一两的鲜姜切成四厚片，一同放入大瓦盖钵里，用牛皮纸把钵口封牢。再把二文钱一个的大炭吉三元，用大火笼烧透。外面用一个套包，把火笼罩住，不能让它跑气。大约在吃早点的时候开始炖，直到晚上才能炖好，太快了恐怕蒸不透，味道就不好了。炭吉烧透后中间不能更换瓦钵，在鸭子未熟时，不能打开察看。等到鸭子熟了，把它



破开，用清水洗净，再用干净的没有上过浆的布擦干放入钵内，就可以吃了。



煨 麻 雀

取麻雀五十只，以清酱、甜酒煨之；熟后去爪脚，单取雀胸头肉，连汤放盘中，甘鲜异常。其他鸟鹊俱可类推，但鲜者一时难得。薛生白常劝人勿食人间豢养之物[①]，以野禽味鲜，且易消化。

【注释】

①“薛生”句：食用野生动物，属陋习之一，应予革除。

【译文】

取来五十只麻雀，用清酱和甜酒煨煮。熟了之后去掉爪脚，只要麻雀的胸脯肉，连汤一起装盘，鲜美可口，异于平常的食物。做其他的鸟鹊都可以用这种方法，但是鲜野禽一时是比较难以得到的。薛生白常常劝人不要吃人们豢养的家禽，要吃野禽。因为野禽不仅味道鲜美，而且容易消化。

煨鹌鹑黄雀

鹌鹑用六合[①]来者最佳，有现成制好者。黄雀用苏州糟[②]加蜜酒煨烂，下作料与煨麻雀同。苏州

沈观察煨黄雀，并骨如泥[3]，不知作何制法。炒鱼片亦精。其厨馔[4]之精，合[5]吴门[6]推为第一。

【注释】

①六合：县名。在江苏省南京之北，邻接安徽省。　②糟：指“醪糟”，即“江米酒”。　③并骨如泥：连骨头都煨得像泥一样。　④厨馔：厨房里的饭食。馔，饭食。　⑤合：整个（吴门）。　⑥吴门：现在的苏州市。

【译文】

鹌鹑要用从六合县来的最好，那里有现成制作好的。黄雀的做法是用苏州的江米酒加上蜜酒一起煨烂，下的作料和煨麻雀所用作料一样。苏州沈观察家煨的黄雀，连骨头都煨得像泥一样，不知道用什么方法烹制。炒鱼片做得也很精到。他家厨房馔食的精致，整个苏州，应当推为第一。

云　林　鹅[1]

倪云林集中载制鹅法：整鹅[2]一只，洗净后，用盐三钱擦其腹内，塞葱一帚[3]，填实[4]其中，外将蜜拌酒通身满涂之；锅中一大碗酒、一大碗水蒸之；用竹箸架之，不使鹅身近水。灶内用山茅[5]二束，缓缓烧尽为度；俟锅盖冷后，揭开锅盖，将鹅翻身，仍将锅盖封好蒸之；再用茅柴一束，烧尽为

度。柴俟其自尽[6]，不可挑拨[7]锅盖，用绵纸[8]糊封，逼燥裂缝[9]，以水润之。起锅时，不但鹅烂如泥，汤亦鲜美。以此法制鸭，味美亦同。每茅柴一束，重一斤八两。擦盐时，搀入葱椒末子，以酒和匀。云林集中载食品甚多，只此一法试之颇效，余俱附会[10]。

【注释】

①云林鹅：因为倪云林善于烹制烧鹅，而且用料和制法十分独特，因此把用他的方法烹制的鹅称“云林鹅”。倪云林（1306—1374），元代画家。名瓒，号云林。擅长画山水画，与黄公望、吴镇、王蒙有“元四家”之称。　②鹃：应为“鹅”之误。　③一帚：一个扫帚。指一把葱，因其外形像扫帚，故称“一帚”。　④填实：填满、充实。　⑤山茅：即下文的“茅柴”。　⑥自尽：指茅柴自己燃烧完。　⑦挑拨：这里指掀动锅盖。　⑧绵纸：一种比较有韧性的纸。　⑨逼燥裂缝：在加热的过程中，糊封锅盖的绵纸受热而干燥并裂开了缝子。　⑩附会：把没有某种意义的事物说成有某种意义。这里是说云林集的食品做法很牵强，不可仿效。

【译文】

倪云林集中载有烹制鹅的方法，具体做法如下：准备整鹅一只，洗净以后，用三钱盐把鹅的腹内涂擦一遍，塞进一把葱，填满肚子。再把蜜拌到酒中，涂满鹅的全身。然后在锅里放一大碗酒、一大碗水，把竹筷子架在锅中，涂好蜜和酒的鹅放在筷子上，不要让鹅的身体挨到水，开

始烧火蒸鹅。炉灶内放两束茅柴，时间以缓缓烧尽茅柴为限度。等到茅柴烧完火熄了，锅盖冷了之后，再揭开锅盖，把鹅翻一个身，使原来在上面的部分翻到下面，仍然封好锅盖，继续再蒸。炉灶里重放一束茅柴，还以烧尽茅柴为限度。不要加外力，等茅柴自己燃烧完。在整个蒸的过程中，都不能随便掀开锅盖，用绵纸把锅和锅盖之间糊封严密，如果因加热，绵纸干燥裂开了缝，要用水使它湿润。起锅时，不但鹅酥烂得如泥一般，而且汤的味道也很鲜美。用这种方法烹制鸭子，味道也是一样的鲜美。注意每一束茅柴，重量大约一斤八两。往鹅肚子里擦盐时，要掺入葱椒末子，并用酒和匀。云林的集子里载入的食品很多，只有这种制鹅的方法试做时很有效，其他都是牵强附会。

烧　鹅

杭州烧鹅为人所笑[①]，以[②]其生也。不如家厨自烧为妙。

【注释】

①为人所笑：被人嘲笑。为，被。　②以：因为。

【译文】

杭州的烧鹅常常被人们嘲笑，因为它做出来是生的，还不如自己家的厨师烧出来的好。





水族[1]有鳞[2]单

鱼皆去鳞，惟鲥鱼不去。我道有鳞而鱼形始全，作水族有鳞单。

【注释】

①水族：泛指水中生长的动物，鱼、虾、蟹等。　②有鳞：有鱼鳞。鱼可以分为有鳞鱼和无鳞鱼。

【译文】

鱼在烹制时，都要去鳞，只有鲥鱼不用去鳞。我认为有鳞的鱼外形才是完整的，现在作水族有鳞单。

边　鱼

边鱼活者，加酒、秋油蒸之，玉色为度。一作呆白色[1]，则肉老而味变矣。并须盖好，不可受锅盖上之水气。临起加香蕈、笋尖，或用酒煎亦佳。用酒不用水，号假鲥鱼。

【注释】

①呆白色：指颜色苍白。

【译文】

要选活边鱼，加入酒和秋油清蒸，以蒸鱼呈如玉一般的颜色为最好。一旦呈现出呆白色，肉就老了，味道也就变得不好了。在烹制时，一定要盖好锅盖，不能让鱼受到锅盖上水气的污染。临起锅时，加入香蕈、笋尖。这种鱼用酒煎也很好吃。如果只用酒而不用水做出的边鱼，就被称作“假鲥鱼”。

鲫　鱼

鲫鱼先要善买[1]。择其扁身而带白色者，其肉嫩而松，熟后一提，肉即卸骨而下[2]。黑脊浑身者，崛强槎枒[3]，鱼中之喇子也，断不可食。照边鱼蒸法最佳，其次煎吃亦妙。拆肉下可以作羹。通州[4]人能煨之，骨尾俱酥，号酥鱼，利小儿食，然总不如蒸食之得真味也。六合[5]龙池[6]出者，愈大愈嫩，亦奇。蒸时，用酒不用水，稍稍用糖，以起其鲜。以鱼之小大酌量秋油、酒之多寡。

【注释】

①善买：会买。　②卸骨而下：离开骨头下来了。　③崛强槎（chá）枒：如杈丫特起。崛强，特起、突起的样子。槎枒，同

"杈丫"，歧出的样子。指鱼身像树上的杈丫不规则地突起。 ④通州：旧地名。辖境相当于今江苏长江以北泰兴、如皋以东地区。 ⑤六合：县名。在江苏省南京市以北。 ⑥龙池：地名。

【译文】

烹制鲫鱼首先要会购买。要选择那身体扁扁的并带有白色的鲫鱼，这种鱼肉嫩而且松，做熟之后，只要轻轻一提，鱼肉就离开骨头下来了。脊背是黑的、身体上的颜色浑浊不清的，鱼身就像树上的杈丫不规则地突起的，是鱼中的喇子，千万不能食用。鲫鱼的做法较多，就照蒸边鱼的方法清蒸最好，其次煎着吃也很妙。把肉从骨头上拆下来可以做成鱼羹。通州人最会煨鱼，骨头和尾巴都酥烂了，称之为"酥鱼"，很有利于小孩食用，但都不如清蒸能得到鲫鱼的真味。六合县龙池那里出产的鲫鱼，越大越嫩，真是很奇怪。蒸鱼的时候，用酒不用水，稍稍加一点糖，可以使鱼更鲜。要根据鱼的大小决定加秋油和酒的多少。

白　鱼

白鱼肉最细，用糟鲥鱼同蒸之最佳。或冬日微腌加酒娘糟二日亦佳。余[①]在江中得网起活者，用酒蒸食，美不可言。糟之最佳，不可太久，久则肉木[②]矣。

【注释】

①余：即“我”。第一人称代词。　②木：指肉老得像木头一样，咬不动了。也可理解为失掉本味。

【译文】

白鱼的肉最细，用糟鲥鱼和它一起蒸食最好吃。或者是冬天把白鱼稍微腌一下，再加入江米酒糟两天也很好吃。我在江中得到刚网起的新鲜活白鱼，用酒蒸着吃，美味得不可言传。用酒糟腌制白色最好，但时间不能太长，否则肉就变老了。

季　鱼

季鱼少骨，炒片最佳。炒者以片薄为贵。用秋油细郁后，用芡粉、蛋清搂[1]之；入油锅炒，加作料炒之。油用素油。

【注释】

①搂（lōu）：用手或工具把东西聚集到一起。这里是指把调入芡粉、蛋清的鱼片用手或筷子搅匀。

【译文】

季鱼的骨头很少，炒鱼片吃最好。炒鱼片以把鱼切得很薄为最妙。做法是：用秋油先腌渍一下，再拌入芡粉和鸡蛋清，搅开拌匀，放入油锅，加作料炒。要用素油。



土　步　鱼[1]

杭州以土步鱼为上品，而金陵[2]人贱之[3]，目为[4]虎头蛇，可发一笑[5]。肉最松嫩，煎之、煮之、蒸之俱可。加腌芥[6]作汤、作羹尤鲜。

【注释】

①土步鱼：也叫塘鳢鱼、土婆鱼、蒲鱼、虎头鲨。多产于江苏、浙江、安徽等地的湖泊、内河和小溪中。　②金陵：即现在的南京。　③贱之：以之为贱。瞧不起的意思。　④目为：把它（土步鱼）看作。　⑤可发一笑：可以使人发笑。　⑥腌芥：即腌芥菜。

【译文】

杭州人把土步鱼看作是上等鱼，但是南京人却瞧不起它，把它看作是虎头蛇，这种看法使人发笑。土步鱼的肉最鲜嫩，油煎、煨煮、清蒸都可以。如果加入腌芥菜做汤或者做羹，味道尤为鲜美。

鱼　松[1]

用青鱼、鲆鱼[2]蒸熟，将肉拆下，放油锅中灼之，黄色，加盐花、葱、椒、瓜姜。冬日封瓶中，可以一月。



【注释】

①鱼松：用鱼做成的绒状或碎末状的食品。 ②鲩（huàn）鱼：即草鱼。

【译文】

把青鱼、鲩鱼蒸熟，再把肉拆下来（不要骨头），放到油锅里炸成黄色，加入盐花、葱、椒、瓜姜等。冬天封存在瓶里，可以保存一个月。

鱼 圆

用白鱼、青鱼活者破半，钉板上，用刀刮下肉，留刺在板上。将肉斩化，用豆粉、猪油拌，将手搅之。放微微盐水，不用清酱。加葱、姜汁作团，成后，放滚水中煮熟，撩[1]起，冷水养[2]之。临吃，入鸡汤紫菜滚。

【注释】

①撩：掀起的意思，这里是指从水里捞出来。 ②养：（把圆子）放到水里浸泡使它不要失去水分。

【译文】

把活着的白鱼或青鱼用刀劈成两半，钉在板子上，用刀把肉刮下来，只把刺留在板子上。然后把肉剁成肉酱，放入豆粉和猪油，搅拌均匀，稍微放一点盐水，不要放清

酱。再加入葱末和姜汁做成圆子。做成之后，放到滚水中煮熟，捞出来，再放到冷水中养着。到吃的时候，放到鸡汤里，加紫菜烧开即可。

鱼　片

取青鱼、季鱼片，秋油郁之，加芡粉、蛋清，起油锅炮炒，用小盘盛起，加葱、椒、瓜姜。极多不过六两，太多则火气不透。

【译文】

取来青鱼或季鱼切成片，在秋油里腌渍一下，加入芡粉和蛋清，把油锅烧热，放入鱼片过油炒熟，用小盘子盛出来，加入葱、椒和瓜姜。一次最多不过炒六两鱼，太多了就会因火气不够而炒不透。

连鱼豆腐

用大连鱼煎熟，加豆腐，喷酱水，葱、酒滚之，俟汤色半红起锅。其头味尤美。此杭州菜[①]也。用酱多少，须相鱼[②]而行。

【注释】

①杭州菜：即现在的杭州名菜“鱼头豆腐”。　②相鱼：根据鱼的大小放入相应多的酱。

【译文】

把大连鱼煎熟，加入豆腐，喷一些酱水，再加葱、酒一起煮滚，等到汤色变成半红时起锅。这道菜里鱼头的味道尤为鲜美。这是一道杭州菜。用酱油的多少，要根据鱼的大小来决定。

醋 搂 鱼[①]

用活青鱼，切大块，油灼之，加酱、醋、酒喷之。汤多为妙。俟熟即速起锅。此物杭州西湖上五柳居[②]最有名，而今则酱臭而鱼败[③]矣。甚矣宋嫂鱼羹[④]，徒存虚名，《梦粱录》[⑤]不足信也。鱼不可大，大则味不入；不可小，小则刺多。



【注释】

①醋搂鱼：即现在的“醋熘鱼”，为京帮传统名菜。　②五柳居：菜馆名。指宋朝时期由北方文人在西湖开设的一家名菜馆。　③酱臭而鱼败：这里是指五柳居的醋搂鱼名声已败落，无人问津了。　④宋嫂鱼羹：指宋嫂制作的鱼羹，是用桂鱼制做的。原名为“赛蟹羹”，后称“宋嫂鱼羹”。　⑤《梦粱录》：书名。南宋吴自牧撰，记录了南宋都城临安的风俗、艺文、建制、山川、市镇、物产等。材料的来源，多为作者的耳目见闻。部分出自淳祐的《临安志》。



【译文】

把活青鱼切成大块，用油炸过，再用酱油、醋和酒喷一下，汤多一些为妙。等鱼一熟就立即起锅。这道菜杭州西湖上五柳居做得最有名气，但现在已经是酱臭鱼败，无人问津了。宋嫂鱼羹的名声大大地超过了醋搂鱼，但也仅仅只有一个虚名，《梦粱录》所说的话是不能够相信的。做醋搂鱼的鱼不能大，大了难以入味；也不能小，小了刺太多。

银　　鱼[①]

银鱼起水时名冰鲜[②]，加鸡油、火腿煨之，或炒食甚嫩。干者泡软，用酱水炒，亦妙。

【注释】

①银鱼：属银鱼科。体细长、透明。分布于我国、朝鲜、日本、越南等地。我国银鱼种类颇多，常见的有大银鱼、太湖新银鱼和间银鱼等。太湖新银鱼简称银鱼。肉质极嫩，文中所写即此鱼。

②冰鲜：因银鱼身体透明味道鲜美，故名。

【译文】

银鱼从水中捞出时名叫“冰鲜”，加入鸡油、火腿一块煨煮，或者炒着吃都很嫩。如果是银鱼干，先要泡软，用酱水炒食，也很美味。

台　鲞①

台鲞好丑②不一，出台州松门者为佳，肉软而鲜肥，出时拆之，便可当作小菜，不必煮食也。用鲜肉同煨，须肉烂时放鲞，否则鲞消化不见矣。冻之即为鲞冻，绍兴人法也。

【注释】

①台（tāi）鲞：台州的鱼干。　②好丑：即好坏。这里是指质量而言。丑，不好、坏。

【译文】

台州的鱼鲞质量好坏不一，以出自台州松门的鱼鲞为最好。那里的鱼鲞肉质柔软鲜肥，出门时带着鱼鲞，拆开了，就可以当做小菜直接食用，不必烧火煮食。如果用鲜肉一块煨煮，必须等到肉烂时才能放入鱼鲞，否则鱼鲞因为太柔嫩被煮化，就找不见了。如果冰冻起来，就成鲞冻，这是绍兴人的吃法。

糟　鲞①

冬日用大鲤鱼腌而干之，入酒糟，置坛中，封口，夏日食之。不可烧酒作泡，用烧酒者不无辣味。



【注释】

①糟鲞：用酒糟腌制的鱼鲞。

【译文】

冬天把大鲤鱼腌过以后晾干，加入酒糟，放在坛子里，封好口，到了夏天拿出来吃。不能用烧酒泡，用烧酒泡鱼，就会有辣味。

虾子勒[1]鲞

夏日选白净带子勒鲞，放水中一日，泡去盐味，太阳晒干。入锅油煎，一面黄取起。以一面未黄者铺上虾子，放盘中，加白糖蒸之，一炷香为度，三伏日食之，绝妙。

【注释】

①勒：即鳓（lè）鱼。我国北方称“脍鱼”，南方称“曹白鱼”、“鲞鱼”。体侧扁，长约40厘米，银白色，我国沿海以及朝鲜、菲律宾、印度尼西亚等地均产此鱼。为重要食用鱼类。供鲜食或制曹白鱼鲞和酒糟鲞等。

【译文】

夏天选择白净的带鱼子儿的勒鲞，放在水里浸泡一天，去掉盐味，在太阳下晒干。再放到锅里用油煎，一面煎黄就取出来。把没有煎黄的一面朝上，铺上虾子，放到盘子

里，加白糖蒸熟，时间以一炷香为度。三伏天吃这道菜，真是妙极了。

鱼　脯

活青鱼去头尾，斩小方块，盐腌透风干。入锅油煎，加作料收卤。再炒芝麻滚拌起锅。苏州法也。

【译文】

把活青鱼去掉头尾，切成小方块，用盐腌过之后，置于透风的地方晾干。然后把鱼块放入油锅煎熟，加入作料，收干卤汁。再把炒好的芝麻拌入鱼块中起锅。这是苏州人吃鱼的方法之一。

家常煎鱼

家常煎鱼，须要耐性。将鲜鱼洗净、切块、盐腌、压扁；入油中，两面煎黄。多加酒、秋油，文火慢慢滚之；然后收汤作卤，使作料之味全入鱼中。第此法指鱼之不活者而言。如活者，又以速起锅为妙。

【译文】

做家常煎鱼，必须要有耐性。先把鲜鱼洗干净，切成

块，用盐腌一下，再压扁，放入油中，两面煎黄。多加一些酒和秋油，用文火慢慢地滚一会，然后把汤收成卤汁，使作料的滋味全部进入鱼中。这种方法一般用来做已死之鱼，如果是活鱼，就要迅速起锅。

黄姑鱼

徽州出小鱼，长二三寸，晒干寄来，加酒剥皮，放饭锅上蒸而食之，味最鲜，号黄姑鱼。

【译文】

徽州出一种小鱼，只有二三寸长。那里的亲朋把鱼晒干后给我寄来。我的做法是：加入一些酒泡一下，再剥掉皮，放在饭锅上蒸熟食用，味道最为鲜美，这种鱼被叫做“黄姑鱼”。





水族无鳞单

鱼无鳞者，其腥加倍，须加意烹饪，以姜桂胜之。作水族无鳞单。

【译文】

没有鳞的鱼，腥味比有鳞鱼要增加一倍，必须更加经心地烹饪，用生姜、桂皮等作料的味道压过腥味。所以写作水族无鳞单。

汤鳗[①]

鳗鱼最忌出骨[②]。因此物性本腥重，不可过于摆布失其天真[③]，犹鲥鱼之不可去鳞也。清煨者，以河鳗一条，洗去滑涎[④]，斩寸为段，入磁罐中，用酒水煨烂；下秋油起锅，加冬腌新芥菜作汤，重用[⑤]葱、姜之类以杀其腥[⑥]。常熟顾比部[⑦]，家用芡粉山药干煨，亦妙。或加作料直置[⑧]盘中蒸之，不用水，家致华分司[⑨]蒸鳗最佳。秋油酒四六兑[⑩]，务使汤浮于本身。起笼时尤要恰好，迟则皮皱味失。



【注释】

①汤鳗：用汤煨鳗鱼。鳗，"鳗鲡"的简称，亦称白鳝。体长，圆筒形，长达60余厘米。分布于我国、朝鲜和日本。肉质细嫩，富含脂肪。　②出骨：把骨头剔出来。　③天真：这里指鳗鱼本来的特点。　④滑涎：指鳗鱼身上的一层黏液。　⑤重用：指葱、姜等调料的量要放得多一些。　⑥杀其腥：杀掉（鳗鱼）的腥味，杀，去掉、除掉。　⑦比部：明清以"比部"为刑部司官的一般称呼。　⑧直置：直接放到。　⑨分司：官名。清代盐运史下设分司。　⑩四六兑：以四和六的比例把两种作料（秋油和酒）兑在一起。

【译文】

鳗鱼最忌讳的就是把鱼骨剔出来，因为这个东西的特点就是腥味太重，不能过多地摆布它使它失掉了本质特点，就像是鲥鱼不能去鳞一样。清煨的做法是：备好一条河鳗，洗掉它身上的一层黏液，切成一寸长的段子，装到瓷罐中，放入酒水煨烂，再下入秋油，另加冬天腌的新芥菜作成汤，多多地放一些葱和姜之类的作料，杀掉它的腥气，然后起锅。常熟顾比部家用芡粉和山药干煨，也很好。或者加入作料，直接放到盘子里蒸，不用放水。家致华分司家里做的蒸鳗最好。他家是这样做的：把秋油和酒，按四与六的比例兑好，一定要让汤盖住鱼，特别是起笼时尤其要掌握好时间，恰到好处，早了不熟，迟了鱼皮就发皱，鲜味也消失了。



红 煨 鳗

鳗鱼用酒水煨烂，加甜酱代秋油，入锅收汤煨干，加茴香、大料起锅。有三病[1]宜戒者：一皮有皱纹，皮便不酥[2]；一肉散碗中，箸夹不起[3]；一早下盐豉[4]，入口不化[5]。扬州朱分司家制之最精。大抵红煨者，以干为贵[6]，使卤味收入鳗肉中。

【注释】

①三病：三种（烹制鳗鱼的）毛病。　②皮有皱纹，皮便不酥：这里是说，烹制鳗鱼时煮鳗鱼要用文火，如果用武火，火太急，皮容易皱；皮有皱，皮肉都不酥。现在烹制红烧鳗鱼，一般是先把鱼切成段装在碗里，加葱、姜、酒蒸制便酥。然后另起油锅，加入作料和原汤及鳗鱼，一块略微烧一会，收干汤汁后，可以起锅。皮肉都酥烂而且很入味。　③箸夹不起：如果烧得时间过长，鳗鱼被煮成肉糊，筷子就夹不起来。　④豉（chǐ）：即豆豉，有咸、淡两种。豆豉是用煮熟的大豆发酵后制成，供调味用，也可炒食，淡的可入药。　⑤入口不化：吃到口里嚼不烂。这里是说如果煮鳗鱼时，盐放得早了，鱼就煮不烂。因为盐对食物有渗透作用，在肉质未酥之前加盐，鳗鱼中的脂肪、蛋白质就会溢出来，煮熟后质硬不化。　⑥红煨者，以干为贵：红煨鳗鱼，以烹制得干，不要见较多的汤汁为最好。这里是说煨煮鳗鱼，加水定要适量，这样卤汁逐渐收干，被鳗鱼吸收到肉中，浓汁紧贴鳗鱼，味道就很美。

【译文】

把鳗鱼用酒加水煨烂，放入甜酱代替秋油，再把汤汁煨干，加入茴香、大料起锅。烧鳗鱼有三种毛病必须避免出现：一是如果用火太急，鱼皮上有了皱纹，皮肉就不酥了；再一个是火候过头，肉煮糊了，散在碗中，筷子夹不起来，味就不好了；三是下入盐和豆豉过早，鱼肉入口后质硬不化。扬州朱分司家做的红煨鳗最为精到。一般来说，红煨的鳗鱼，要以干一些为好，这样卤汁就能被收到鳗鱼的肉中了。

炸　鳗

择鳗鱼大者去首尾，寸断[①]之，先用麻油炸熟取起；另将鲜蒿菜[②]嫩尖入锅中，仍用原油炒透，即以鳗鱼平铺菜上，加作料煨一炷香。蒿菜分量较鱼减半。

【注释】

①寸断：切断成一寸长的段子。　②蒿（hāo）菜：这里指茼蒿的嫩茎叶。

【译文】

选择比较大的鳗鱼去掉头和尾巴，切成一寸长的段子，先用麻油炸熟，从锅里取出，另外把鲜蒿菜的嫩尖放入锅中，仍用锅里炸鱼的油把菜炒透。再把鳗鱼平铺在菜的上

面，加入各种作料，煨一炷香的时间。蒿菜的分量应该是鱼分量的一半。

生炒甲鱼[1]

将甲鱼去骨，用麻油炮炒之，加秋油一杯、鸡汁一杯。此真定[2]魏太守家法也。

【注释】

①甲鱼：即“鳖”。　②真定：旧县名。治所在今河北正定南。唐初移至今正定。清雍正初因避帝讳改名“正定”。

【译文】

把甲鱼去掉骨头，用麻油在火上炒熟，加入一杯秋油、一杯鸡汤。这是真定魏太守家炒甲鱼的方法。

酱炒甲鱼

将甲鱼煮半熟去骨，起油锅炮炒，加酱水、葱椒收汤成卤，然后起锅。此杭州法也。

【译文】

把甲鱼煮成半熟，去掉骨头，放在烧好的油锅里炒熟，加入酱油和水以及葱、椒，把汤汁收干成卤，然后出锅。这是杭州人炒甲鱼的方法。

带骨甲鱼

要一个半斤重者，斩四块，加脂油三两，起油锅煎两面黄，加水、秋油、酒煨。先武火，后文火，至八分熟，加蒜起锅，用葱、姜、糖。甲鱼宜小，不宜大，俗号童子脚鱼[①]，才嫩。

【注释】

①脚鱼：即甲鱼。南方常称“甲鱼”为“脚鱼”。

【译文】

备好一个半斤重的甲鱼，斩为四块，加入三两脂油。烧好油锅，把鱼煎成两面黄，加入水、秋油和酒进行煨煮。先用大火，后用文火，到八分熟时，放一些蒜起锅。另加葱、姜和糖。这样烹制甲鱼，选用的甲鱼要小一些，不要大了。用俗称的“童子脚鱼”，那才是真嫩。

青盐甲鱼

斩四块，起油锅炮透，每甲鱼一斤，用酒四两，大回香三钱、盐一钱半。煨至半好，下脂油二两，切小骰块，再煨。加蒜头笋尖；起时，用葱椒，或用秋油，则不用盐。此苏州唐静涵家法。甲鱼大则老，小则腥，须买其中样者。


【译文】

备好一只甲鱼，斩为四块，烧好油锅，把鱼炮透。每一斤甲鱼，需用四两酒、三钱大茴香、一钱半盐。煨到半熟，把甲鱼取出，改切为小骰子块般大小，加脂油二两，继续再煨。加入一些蒜头和笋尖，起锅时，再放葱和椒，或者放秋油，就不用放盐了。这是苏州唐静涵家做甲鱼的办法。选甲鱼时要注意选大了就会显老，选小了就会有腥味，要买中等大小的才好。

汤煨甲鱼

将甲鱼白煮，去骨拆碎，用鸡汤、秋油、酒煨；汤二碗收至一碗起锅，用葱椒、姜末糁[1]之。吴竹屿家制之最佳。微用芡才得汤腻。

【注释】

①糁（sǎn）：本为以米和羹之意，这里的意思是把葱姜等物切成米粒大的碎末，放入甲鱼中。

【译文】

把甲鱼用水白煮，煮好后去掉骨头，再把鱼拆成碎块，用鸡汤、秋油和酒煨煮，煮到两碗汤收到一碗汤的程度可以起锅，再加入葱、椒、姜末等。吴竹屿家烹制的这道菜最好。稍微用一点芡汤才能浓腻。

全壳甲鱼

山东杨参将[1]家制甲鱼，去首尾，取肉及裙；加作料煨好，仍以原壳覆之。每宴客，一客之前以小盘献一甲鱼，见者悚然[2]，犹虑其动，惜未传其法。

【注释】

①参将：官名。清代绿营的统兵官，位次于副将，掌理本营军务。又明清漕运官所辖武职有参将，任防守巡逻。清河道总督所辖也有参将，掌管调遣河工、守汛防险等事务。　②悚（sǒng）然：害怕、恐惧的样子。

【译文】

山东杨参将烹制甲鱼的方法是：首先去掉头和尾巴，留下鱼肉和裙边，加入作料煨好，装在盘子里，上面用原来的壳覆盖住，如同一只活甲鱼。每次宴请客，各位客人的面前都端上一个盘子装一只甲鱼，像活的一样。看见的人都感到害怕，担心甲鱼会动。可惜没有得到他传授的制作方法。

鳝丝羹

鳝鱼煮[1]半熟，划丝去骨[2]，加酒、秋油煨之，

微用芡粉，用金针菜、冬瓜、长葱为羹。南京厨者，辄[3]制鳝为炭[4]，殊[5]不可解。

【注释】

①者：应为“煮”之误。　②划丝去骨：去掉骨头后，把鳝鱼切成丝。　③辄（zhé）：动辄。动不动总是。　④制鳝为炭：把鳝鱼做得像木炭一样硬。　⑤殊：很、极。

【译文】

把鳝鱼煮得半熟，去掉骨头后，再切成细丝，加入酒和秋油煨煮，稍微加一点芡粉，再加入金针菜、冬瓜、长葱，做成羹。南京的厨师，动不动就把鳝鱼做得像木炭一样硬，真是很难理解。

炒鳝

拆鳝丝，炒之略焦，如炒肉鸡之法。不可用水。

【译文】

把鳝鱼去骨之后，切成细丝，炒得略有些焦，就用炒肉鸡的方法来炒。不能加水。

段鳝[1]

切鳝以寸为段[2]，照煨鳗法煨之。或先用油炙

使坚[3]再以冬瓜、鲜笋、香蕈作配，微用酱水，重用姜汁。

【注释】

①段鳝：即今浙江宁波菜中的"鳝大烤"、"鳝鱼大烤"。 ②以寸为段：以一寸长为一段。指把鳝鱼切成一寸长的段子。 ③油灸使坚：在油里过一下后使鱼的肉质变硬。

【译文】

把鳝鱼切成一寸长的段子，就仿照煨鳗鱼的方法煨煮。或者把切好的鳝段先在油里过一下使它的肉质变硬，再用冬瓜、鲜笋、香蕈作配菜，少用一些酱油和水，多放一些姜汁。

虾　　圆

虾圆照鱼圆法，鸡汤煨之，干炒亦可。大概捶虾时不宜过细，恐失真味。鱼圆亦然。或竟剥虾肉，以紫菜拌之亦佳。

【译文】

做虾圆就照做鱼圆的方法做，再用鸡汤煨煮。也可以把虾圆用来干炒。一般来说剁虾肉时不要剁得太细，恐怕失掉了虾的真味。其实做鱼圆也是一样不能剁得太细。另一种吃法，干脆把虾肉剥出来，用紫菜调拌着吃也很好。



虾　　饼

以虾捶烂，团而煎之，即为虾饼。

【译文】

把虾剁烂，捏成团放在油里煎，就成为虾饼了。

醉　　虾

带壳，用酒炙黄①捞起，加清酱、米醋熨②之，用碗闷之。临食，放盘中，其壳俱酥。

【注释】

①用酒炙黄：用酒浸泡使虾变色。因酒性热，所以“浸”有“炙”的作用。　②熨（yù）：原意为用熨斗熨衣服，引申比喻内心舒畅或处理妥帖，这里是指把虾放在调料中浸一会，使虾妥帖。

【译文】

把带壳的虾，用酒炙黄捞出来，加入清酱、米醋浸一会，使它妥帖，再用碗盖住，闷一会儿。吃的时候，放入盘中，虾的肉和壳全部都酥了。

炒 虾

炒虾照炒鱼法。可用韭配，或加冬腌芥菜，则不可用韭矣。有捶扁其尾单炒者，亦觉新异。

【译文】

炒虾就照炒鱼的方法来做。可以用韭菜作为配菜，也可以用冬天腌的芥菜作为配菜同炒。如果用芥菜，就不能再加韭菜了。还有把虾尾捶扁，单独炒虾尾的做法，也让人感到很新鲜。

蟹

蟹宜独食[①]，不宜搭配他物，最好以淡盐汤煮熟，自剥自食为妙。蒸者味虽全，而失之太淡[②]。

【注释】

①独食：单独食用，不配其他菜肴。 ②失之太淡：缺点在于太淡。失，错误、过失、缺点。这里是说整只蟹蒸着吃，味道太淡。但是这样吃，首先可以保全蟹肉所含的水分和营养，再者现在人们吃蒸蟹时，都准备好香醋、姜末、酒、糖等拌制的作料，和熟酱油蘸着吃，故不觉淡。

【译文】

螃蟹适宜单独食用，不适宜和别的菜肴搭配，最好放在淡盐汤里煮熟，自己剥自己吃为最好。蒸螃蟹虽然保存了蟹的原味，但缺点是味道太淡。

蟹　羹

剥蟹为羹，即用原汤煨之，不加鸡汁，独用为妙。见俗厨从中加鸭舌，或鱼翅，或海参者，徒夺其味①而惹其腥，恶劣极矣！

【注释】

①徒夺其味：白白地夺走了螃蟹的真味。

【译文】

把螃蟹从壳里剥出来做羹，要用煮螃蟹的原汤来煨煮，不要加鸡汤，就独用原汤最好。常见一些厨技拙劣的厨师在蟹羹中加鸭舌，或加鱼翅，或加海参，这样做只是白白地夺走了螃蟹的真味却沾染上腥味，真是恶劣到了极点。

炒 蟹 粉

以现剥现炒之为佳，过二个时辰则肉干而味失。

【译文】

炒蟹粉以现剥现炒为最好，如果剥出来后，放置超过



了两个时辰，就会使肉变得干枯，因此失掉了蟹的美味。

剥壳蒸蟹[①]

将蟹剥壳，取肉取黄，仍置壳中，放五六只在生鸡蛋上蒸之。上桌时完然[②]一蟹，惟去爪脚，比炒蟹粉觉有新式。杨兰坡明府以南瓜肉拌蟹，颇奇。

【注释】

①剥壳蒸蟹：即现在的扬州菜和其他菜系中的各式“蟹斗”。只把蟹肉取出来，仍然放在壳里再加鸡蛋一块蒸，上桌时形状像蟹。

②完然：完整的样子。

【译文】

先把蟹剥掉壳，取出蟹肉和蟹黄，去掉脏物，蟹肉蟹黄仍旧放在空壳里。把五六只内装蟹肉蟹黄的蟹壳放在鸡蛋上蒸。上桌时，就是一只只完整的螃蟹，只是去了爪脚，比炒蟹粉更觉得新颖。杨兰坡明府用南瓜肉拌螃蟹，也很奇特。

蛤　蜊[①]

剥蛤蜊肉[②]，加韭菜炒之佳。或为汤亦可。起迟便枯[③]。

【注释】

①蛤蜊（gé lí）：瓣鳃类软体动物。肉味鲜美，是常见的经济海产之一。　②剥蛤蜊肉：把蛤蜊在开水中略烫，然后把肉剥出来，与其他菜合炒或做汤。　③起迟便枯：指蛤蜊肉质鲜嫩，不宜久炒或久煮，起锅迟了，肉就变得又干又硬。

【译文】

把蛤蜊在开水中略烫之后，从壳中剥出肉来，加入韭菜一起炒，很好吃。或者用蛤蜊肉做汤也可以。但如果起锅迟了，肉就会变得又干又枯。

蚶[1]

蚶有三吃法：用热水喷之半熟[2]，去盖，加酒、秋油醉之；或用鸡汤滚熟，去盖入汤；或全去其盖作羹亦可，但宜速起，迟则肉枯[3]。蚶出奉化县，品在蚌螯[4]蛤蜊之上。

【注释】

①蚶（hān）：瓣鳃纲动物。贝壳两枚，相等，圆形。肉味鲜美，是我国著名的食用贝类之一。　②喷之半熟：指将蚶洗净擦净后，在滚开水中汆泡，到七八成熟即可，吃时蘸酱油、醋和姜末。　③迟则肉枯：蚶肉极鲜嫩，内含水分足，烫过头，煮时起锅迟，所含水分被逼干，肉就枯而无味了。　④蚌（chē）螯：即“车螯”。蛤属，壳紫色、有斑点，用火炙则干，把肉取出食用，俗称“昌娥”。

【译文】

蚶有三种吃法：一种是在滚开水中汆泡到七八成熟，去掉它的壳，加入酒和秋油把它腌醉。第二种方法是用鸡汤把蚶滚熟，去掉壳后再放入汤中。第三种方法是，把蚶的壳去掉后做羹吃也可以。不管怎么吃，因蚶肉鲜嫩，都要一熟就立即起锅，迟了蚶肉水分被逼干，肉就枯而无味了。蚶出产在奉化县，它的质量在蚌螯和蛤蜊之上。

蚌　　螯

先将五花肉切片，用作料闷烂。将蚌螯洗净，麻油炒，仍将肉片连卤烹之。秋油要重些，方得有味。加豆腐亦可。蚌螯从扬州来虑坏[①]，则取壳中肉置猪油中，可以远行。有晒为干者亦佳。入鸡汤烹之，味在蛏干[②]之上。捶烂蚌螯作饼，如虾饼样煎吃，加作料亦佳。

【注释】

①虑坏：担心放坏了。虑，忧虑、担心。　　②蛏（chēng）干：蛏子晒干而成。蛏，动物名。即“缢蛏”，体长者称“竹蛏”。

【译文】

先把五花肉切成片，用作料焖烂。再把蚌螯洗干净，用麻油炒好，放在肉片里连卤汁一起再煮。秋油要放得重一些，才会有味。加豆腐同煮也可以。如果担心把蚌螯从

扬州运来会坏了，不新鲜，就把肉从壳中取出来放在猪油里，这样可以走很远的路，放得时间长一些。有人把蚌螯晒成干的也很好，放到鸡汤中煮，味道在蛏干之上。如果把蚌螯剁碎做成饼，像虾饼那样煎着吃，加上作料，也好吃极了。

程泽弓蛏干

程泽弓商人家制蛏干，用冷水泡一日，滚水煮两日，撤汤[①]五次。一寸之干发开有二寸。如鲜蛏一般，才入鸡汤煨之。扬州人学之俱不能及。

【注释】

①撤汤：换汤。

【译文】

商人程泽弓家里是这样制作蛏干的：先用冷水泡一天，再用开水煮两天，把汤换五次。这样，原来是一寸长的蛏干发开后有两寸长，就像鲜蛏一样，这才加入鸡汤煨煮。扬州人学这种做法，但都赶不上程泽弓家所做的。

鲜　蛏

烹蛏，法与蚌螯同，单炒亦可。何春巢家蛏汤豆腐之妙，竟成绝品[①]。

【注释】

①绝品：最好的食品。绝，极、最。

【译文】

烹制鲜蛏，方法和蚌螯一样，不配其他菜肴，单独烹炒也可以。何春巢家所烹制的美味的蛏汤豆腐，竟然成了最好吃的食品。

水　鸡[1]

水鸡去身，用腿。先用油灼之，加秋油、甜酒、瓜姜起锅。或拆肉炒之[2]，味与鸡相似。

【注释】

①水鸡：即“青蛙”，又称“田鸡”。　②拆肉炒之：把肉拆下来炒。水鸡肉嫩，适宜用热锅略炒，加作料煮熟即好。

【译文】

田鸡去掉身子，只用腿，先用油炸一下，再加入秋油、甜酒、瓜姜起锅。也可以拆下肉来炒着吃，味道和鸡是一样的。

熏　蛋

将鸡蛋加作料煨好，微微熏干，切片放盘中，

可以佐膳[1]。

【注释】

①佐膳：辅助进膳。即可以作一道进餐的菜。

【译文】

把鸡蛋加作料煨好，微微地熏干，切成片放在盘中，可以作为一道佐餐的菜。

茶叶蛋

鸡蛋百个，用盐一两。粗茶叶煮，两枝线香为度。如蛋五十个，只用五钱盐，照数加减，可作点心。

【译文】

备好一百个鸡蛋，再备一两盐。用粗茶叶煮蛋，以燃完两枝线香的时间为限度。如果做五十个鸡蛋，只用五钱盐，就照这个比例来加减盐的分量。茶叶蛋可以作为点心来吃。





杂素菜单

菜有荤素，犹衣有表里[1]也。富贵之人嗜素[2]，甚于嗜荤。作素菜单。

【注释】

①犹衣有表里：就像衣服有面子和里子。犹，如、像。表里，面子和里子。　②嗜素：喜欢吃素菜。“嗜荤”意同。

【译文】

菜有荤菜和素菜，就像衣服有面子和里子一样。富贵的人喜欢吃素菜，更甚于喜欢吃荤菜。我作了素菜单。

蒋侍郎[1]豆腐

豆腐两面去皮，每块切成十六片，晾干。用猪油热灼，清烟起才下豆腐，略洒盐花一撮，翻身后，用好甜酒一茶杯、大虾米一百二十个；如无大虾米，用小虾米三百个，先将虾米[2]滚泡[3]一个时辰，秋油一小杯，再滚一回，加糖一撮，再滚一回，用细葱半寸许长一百二十段，缓缓起锅。

【注释】

①侍郎：见“海参三法”注。　②虾米：这里指“海米”或“湖米”。　③滚泡：把东西放到水里，再把水烧滚，达到泡开的目的。

【译文】

把豆腐两面去掉皮，每块切成十六片，晾干。再放到猪油里热炸一下，等锅里猪油冒起了青烟才能把豆腐放进去。一边炸一边洒入一撮细盐，然后把豆腐翻身，加入一茶杯好甜酒，一百二十个大虾米；如果没有大虾米，就加入三百个小虾米。放入之前，先把虾米用水滚泡一个时辰，再放到豆腐里，加入秋油一小杯，再滚一回，加一撮糖，再滚一回，放入半寸多长的细葱一百二十段，慢慢地起锅。

杨中丞豆腐

用嫩腐煮去豆气入鸡汤。用鳆[1]鱼片滚数刻，加糟油、香蕈起锅。鸡汁须浓，鱼片要薄。

【注释】

①鳆（fù）：即“鲍鱼”。软体动物，贝壳椭圆形，生活在海中。

【译文】

把嫩豆腐放在水里煮一下，去掉豆子的腥气，再放到鸡汤里，和鲍鱼片同滚几刻时间，加入糟油、香蕈起锅。

注意鱼片要切薄。

张恺豆腐

将虾米捣碎入豆腐中，起油锅，加作料干炒。

【译文】

把虾米剁碎放到豆腐里，烧起油锅，加入作料干炒即可。

庆元豆腐

将豆豉一茶杯水泡烂，入豆腐同炒起锅。

【译文】

把一茶杯豆豉泡烂，放到豆腐里一块炒熟，然后起锅即可。

芙蓉豆腐

用腐脑，放井水泡三次去豆气，入鸡汤中滚；起锅时加紫菜、虾肉。

【译文】

把豆腐脑，放到井水里泡三次，去掉豆腥气，再放到



鸡汤里滚，起锅时加入紫菜和虾肉即可。

王太守[1]八宝豆腐[2]

用嫩片切粉碎，加香蕈屑、蘑菇屑、松子仁屑、瓜子仁屑、鸡屑、火腿屑，同入浓鸡汁中炒滚起锅。用腐脑亦可。用瓢[3]不用箸。孟亭太守云：此圣祖[4]赐徐健庵尚书[5]方[6]也。尚书取方时，御膳房[7]费一千两。太守之祖楼村先生为尚书门生[8]，故得之。

【注释】

①太守：官名。从汉代起，为一郡最高行政长官。明清则专以称知府。 ②八宝豆腐：即加入七八种鲜美之物烹制的豆腐。现在杭州一些有名的菜馆，仍作为传统名菜保留着。 ③瓢(piáo)：这里指羹匙。 ④圣祖：即康熙皇帝。 ⑤尚书：官名。从隋唐开始，中央首要机关分为三省，尚书省即其中之一。宋代以后，行政全归尚书省，明代废去中书省，径以六部尚书分管政务，六部尚书遂等于国务大臣。 ⑥方：即“菜单”。 ⑦御膳房：皇帝内廷的厨房。 ⑧门生：旧时科举考试及第者，对主考官自称“门生”。

【译文】

把嫩豆腐片切得粉碎，加入剁碎的香蕈末、蘑菇末、松子仁末、瓜子仁末、鸡肉末、火腿末等，一起炒过，放入浓鸡汁中滚一会儿，起锅。用豆腐脑做也可以。吃的时

候用羹匙舀着吃，不用筷子。孟亭太守说，这是圣祖赐给徐健庵尚书的菜单。尚书去取菜单时，还付给御膳房一千两银子的费用。太守之祖楼村先生是尚书的门生，所以得到了这个菜单。

程立万豆腐

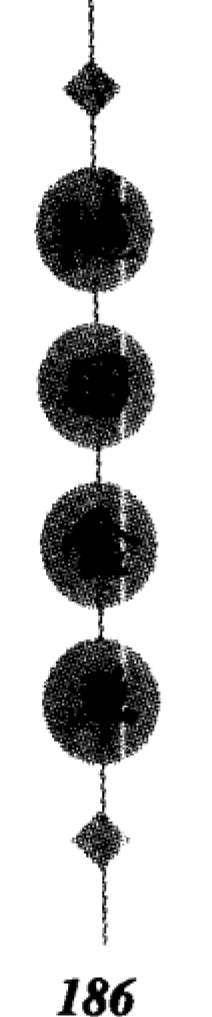
乾隆[1]廿三年，同金寿门[2]在扬州程立万家食煎豆腐，精绝无双。其豆腐两面黄干，无丝毫卤汁，微有蛼螯鲜味；然[3]盘中并无蛼螯及他杂物也。次日告查宣门。查曰：我能之，我当特请。已而[4]，同杭董浦同食于查家；则上箸大笑，乃纯是鸡雀脑为之，并非真豆腐，肥腻难耐矣。其费[5]十倍于程，而味远不及也。惜其时，余以妹丧急归，不及向程求方。程逾年[6]亡，至今悔之，仍存其名，以俟再访。

【注释】

①乾隆：清高宗年号。　②寿门：官名，指掌管城门启闭之官。　③然：但是。　④已而：不久。　⑤费：指费用，花的钱，价值。　⑥逾年：过了一年。

【译文】

乾隆二十三年，我和金寿门在扬州程立万家吃了一道菜是煎豆腐，那真是精妙绝伦再无第二。那豆腐煎得两面



黄干，没有一点点卤汁，微微带一点蛀螯的鲜味，但是盘子里并没有蛀螯和其他的杂物。第二天我把这道美味告诉查宣门。查宣门说：我会做，我要特意请你来品尝。不久，我和杭董浦一块到查家吃饭。等到拿起筷子我们就大笑起来，原来他所说的豆腐全是鸡雀的脑子所做，并不是真豆腐，肥腻得使人难以忍受。这道菜的价值比程家的豆腐要高十倍，而味道却远不如程家的豆腐。可惜那时，我因妹妹的丧事急急忙忙地回家了，来不及向程立万求菜方。过了一年，程立万去世了，到如今我还后悔没有求到菜方。现在把这个菜名先存在这里，等到以后有机会再寻求菜方吧。

冻豆腐

将豆腐冻一夜，切方块，滚去豆味，加鸡汤汁、火腿汁、肉汁煨之。上桌时，撤去鸡、火腿之类，单留香蕈、冬笋。豆腐煨久，则松而起蜂窝如冻腐矣。故炒腐宜嫩，煨者宜老。家致华分司用蘑菇煮豆腐，虽夏月亦照冻腐之法，甚佳。切不可加荤汤，致失清味。

【译文】

把豆腐冻一夜，切成方块，在开水里滚一下，去掉豆腥味，加入鸡汤汁、火腿汁、肉汁一块煨煮。上桌时，撤去鸡、火腿等物，只留下香蕈和冬笋。豆腐煨得时间长了，

就变松而且出现蜂窝就像冻豆腐一样。所以，炒豆腐应该用嫩豆腐，煨豆腐应该用老豆腐。家致华分司用蘑菇煮豆腐，虽然是夏天，还照做冻豆腐的方法来做，味道很好。千万不要放入荤汤，以免失掉豆腐的清香。

虾油豆腐

取陈虾油代清酱，炒豆腐须两面煎黄，油锅要热，用猪油葱椒。

【译文】

做虾油豆腐，要用陈虾油代替清酱，炒豆腐时必须两面煎黄，油锅要烧得很热，一定要用猪油、葱和椒。

蓬蒿[1]菜

取蒿尖，用油灼瘪[2]，放鸡汤中滚之；起时加松菌[3]百枚。

【注释】

①蓬蒿：即“茼蒿”。　②瘪（biě）：物体表面凹下去，不饱满。　③松菌：即松蕈。担子菌纲，伞菌科。菌盖初为半球状，后开展成伞状，灰褐色或浅黑褐色，菌褶白色。夏秋生于松林地上，可食用。

【译文】

把备好的茼蒿的嫩尖，同油炸瘪，放在鸡汤里滚熟，起锅前加入一百枚松菌。

蕨　菜①

用蕨菜不可爱惜，须尽去枝叶，单取直根；洗净煨烂；再用鸡肉汤煨。必买矮弱②者才肥。

【注释】

①蕨（jué）菜：蕨类食物。我国各地荒山都可生长。幼叶能食。　②矮弱：指蕨菜长得矮小一些，嫩弱一些。

【译文】

做厥菜不能太爱惜菜，必须把它的枝叶完全去掉，只要它的一条直根。先把菜洗净煨烂，再用鸡汤或肉汤煨煮。在买菜时要选择矮小嫩弱一些的，这样的菜质地才肥。

葛　仙　米①

将米细检淘净，煮米烂，用鸡汤、火腿汤煨。临上时，要只见米，不见鸡肉、火腿搀和才佳。此物陶方伯家制之最精。



【注释】

①葛仙米：俗称“地耳”。湿润时呈绿色，干燥后卷缩呈灰黑色。附生于水中的沙石间或阴湿的泥土上。我国各地都有，可供食用。

【译文】

把葛仙米细细拣干净，再淘洗干净，煮到半烂时，用鸡汤或火腿汤煨煮。临上桌时，要只看见葛仙米而看不见鸡肉、火腿掺和其中才好。这个菜陶方伯家做得最为精到。

羊肚菜

羊肚菜出湖北，食法与葛仙米同。

【译文】

羊肚菜出产在湖北，吃的方法和葛仙米一样。

石发[1]

制法与葛仙米同。夏日用麻油、醋、秋油拌之亦佳。

【注释】

①石发：据李时珍《本草纲目》载：亦名“龙须菜，生东南海石边上，丛生无枝，叶状如柳，根须长者尺余，白色。以醋浸食，

和肉蒸食亦佳。博物志中的一种石发，似指此物，与石衣之食发相同”。“龙须菜”又名“石刁柏”。百合科，多年生宿根草本植物。

【译文】

石发的烹制方法和葛仙米相同。夏天用麻油、醋、秋油调拌也很好吃。

珍　珠　菜[1]

制法与蕨菜同，上江新安[2]所出。

【注释】

①珍珠菜：报春花科，多年生直立草本植物。春季开花，花白色，总状花序顶生。生于路旁和荒山草坡中，分布于我国华北和长江以南各地。种子油可制肥皂，全草可供药用。　②上江新安：指新安江上游。新安江，钱塘江支流。

【译文】

烹制珍珠菜的方法和烹调蕨菜的方法相同。这里说的珍珠菜是新安江上游所出产的。

素　烧　鹅[1]

煮烂山药，切寸为段，腐皮包，入油煎之；加秋油、酒、糖、瓜姜，以色红为度。

【注释】

①素烧鹅：用清素食品，以做烧鹅的方法来烹制，称“素烧鹅”。

【译文】

把整枝的山药煮烂，切成一寸长的段子，用豆腐皮包起来，放到油里煎炸，再加入秋油、酒、糖、瓜姜等作料，以菜色发红为限度。

韭

韭，荤物[1]也，专取韭白，加虾米炒之便佳。或用鲜虾亦可，蚬[2]亦可，肉亦可。

【注释】

①荤物：原指动物性的食品，旧时认为韭菜、葱、蒜类具有浓烈的辛味，故称为“荤物”，和现在的概念不同。 ②蚬（xiǎn）：属瓣鳃纲蚬科动物。介壳为二个等边三角形，长约三四厘米，外面呈黑色至青绿色，里面是白色至青紫色，产于淡水中，我国南北各地都有，肉可供食用。

【译文】

韭菜属于荤物。韭菜的做法是，专门取用韭白，加入虾米同炒，很好吃。或者用鲜虾炒也可以，用蚬炒，用肉炒都可以。

芹

芹，素物也，愈肥愈妙。取白根炒之，加笋，以熟为度。今人有以炒肉者，清浊不伦[1]。不熟者，虽脆无味。或生拌野鸡，又当别论。

【注释】

①不伦：不像样、不合适。

【译文】

芹菜是个清素的蔬菜，长得越肥越好吃。取芹菜的白根炒着吃，加入一些笋，以炒熟为限度。现在有人用芹菜来炒肉，清的和浊的混在一起极不合适。芹菜要是炒不熟，虽然是脆的，但是没有味。如果用生芹菜拌野鸡，那就另当别论了。

豆　芽

豆芽柔脆，余颇爱之。炒须熟烂，作料之味才能融洽 。可配燕窝，以柔配柔，以白配白故也。然以其贱而陪极贵，人多嗤[1]之，不知惟巢由[2]正可陪尧舜[3]耳。

【注释】

①嗤（chī）：讥笑。 ②巢由：是古代的两个人名。巢，即巢父，古代隐士，相传因巢居树上而得名。尧要把君位让给他，他不接受。由，即许由，也是古代隐士，尧又把君位让给由，巢叫由隐居不受。 ③尧舜：传说中的两位父系氏族社会后期部落联盟领袖。尧，史称“唐尧”，他死后即由舜即位。这两人为古代传说中的贤明帝王。

【译文】

豆芽又柔又脆，我很爱吃。炒豆芽必须炒烂，作料的味才能和菜相融洽。炒豆芽可以配燕窝，是因为用柔和的菜配柔和的菜、用白颜色的菜配白颜色的菜的缘故。但是以豆芽这样极贱的菜去陪燕窝那样极贵的菜，受到很多人的嘲笑。其实他们不懂只有巢由这样的人才能陪尧舜啊。

茭

茭白炒肉，炒鸡俱可。切整段，酱醋炙之尤佳。煨肉亦佳，须切片，以寸为度。初出瘦细者无味。

【译文】

用茭白来炒肉、炒鸡都可以。另外，把茭白切成整段，用酱油和醋烧尤其好吃，煨肉也很好吃，必须切成片，以一寸长为限度。刚长出来的茭白和又细又瘦的茭白没有什

么味道。

青　菜

青菜，择嫩者，笋炒之。夏日芥末拌，加微醋，可以醒胃。加火腿片，可以作汤，亦须现拔者才软。

【译文】

吃青菜，要选择很嫩的，和笋一起炒。夏天可以用芥末凉拌，稍微加一点醋，可以醒胃。加一些火腿片，可以做汤，但必须是刚刚从地里现拔的菜才软和好吃。

台　菜①

炒台菜心最懦②，剥去外皮，入蘑菇新笋作汤。炒食，加虾肉亦佳。

【注释】

①台菜：即油菜，因菜心中生出菜苔故称。　②懦（nuò）：柔嫩。

【译文】

台菜心炒起来吃最柔嫩，剥去苔菜的外皮，加入蘑菇和新笋做汤，炒着吃都很好，加入虾肉同炒也很好。



白　菜

白菜炒食。或笋煨亦可。火腿片煨、鸡汤煨俱可。

【译文】

白菜用来炒着吃，或者用笋煨煮也可以。用火腿片煨、鸡汤煨都可以。

黄　芽　菜

此菜以北方来者为佳，或用醋搂，或加虾米煨之。一熟便吃，迟则色味俱变。

【译文】

黄芽以北方来的为佳，或者用醋搂，或者加虾米同煨，都可以。一熟便吃，迟了色味都变得不好了。

瓢　儿　菜①

炒瓢菜心，以干鲜无汤为贵，雪压后更软。王孟亭太守家制之最精。不加别物，宜用荤油。

【注释】

①瓢儿菜：即现在的油塌菜，俗称塌果菜。南京一带栽种得比较多，为冬季的主要蔬菜之一。

【译文】

炒瓢菜心，以干、鲜、无汤（不要放水）为贵。冬天下雪之后这个菜的质地就更软了。王孟亭太守家烹制得最好。菜里不配其他东西，适宜于用荤油来炒。

菠　菜

菠菜肥嫩，加酱水、豆腐煮之。杭人名“金镶白玉板”是也。如此种菜，虽瘦而肥，可不必再加笋尖、香蕈。

【译文】

取来肥嫩的菠菜，加入酱水、豆腐一块煮。杭州人称之为“金镶白玉板”。这种菜，菜虽瘦，吃着却肥嫩，可以不必再加笋尖、香蕈了。

蘑　菇

蘑菇不止作汤，炒食亦佳。但口蘑最易藏沙，更易受霉，须藏之得法，制之得宜。鸡腿蘑便易收拾，亦复讨好。

【译文】

蘑菇不止是做汤好吃，炒着吃也很好。但是口蘑最容易藏沙子，必须洗干净；更容易受霉，保存必须得法。鸡腿蘑菇就比较容易收拾，也容易做得好吃，讨人欢喜。

松　蕈

松蕈加口蘑炒最佳，或单用秋油泡食亦妙；惟不便久留耳。置各菜中，俱能助鲜。可入燕窝作底垫，以其嫩也。

【译文】

松蕈加口蘑一起炒最好，或者只用秋油泡着吃，口味也很好；它的缺点只是不能放得时间太长。把松蕈放在任何菜里，都能增加菜的鲜味。也可放到燕窝里作为下面的垫菜，两种鲜嫩的食物放在一起，就更加鲜嫩了。

面筋三法

一法，面筋入油锅炙枯，再用鸡汤蘑菇清煨；一法，不炙，用水泡，切条入浓鸡汁炒之，加冬笋、天花。章淮树观察家制之最精。上盘时，宜毛撕，不宜光切[①]。加虾米泡汁，甜酱炒之甚佳。



【注释】

①宜毛撕，不宜光切：因为面筋经过油氽，外皮硬脆，毛撕可以使其皮毛裂大，容易吸收卤汁，而刀切裂口整齐，不易吸收卤汁，难以入味。

【译文】

做面筋的方法有三个，其一是：把面筋放入油锅里炙枯，再用鸡汤和蘑菇清煨，不掺入任何肉类食物。其二是：不用过油，用水泡开面筋，再切成条放入浓鸡汁共炒，加冬笋和天花。这种做法，以章淮树观察家做得最好。装盘时，面筋适宜于用手撕开，不适宜用刀切。其三是：面筋加一些泡好的虾米和泡出的汁，用甜面酱共炒味道很好。

茄 二 法

吴小谷广文家，将整茄子削皮，滚水泡去苦汁，猪油炙之。炙时须待泡水干后，用甜酱水干煨甚佳。卢八太爷家，切茄作小块，不去皮，入油灼微黄，加秋油炮炒，亦佳。是二法[1]者，俱学之而未尽其妙[2]。惟蒸烂划开，用麻油米醋拌，则夏间亦颇可食。或煨干作脯置盘中。

【注释】

①是二法：这两种方法。　②未尽其妙：没有学完它的妙处。尽，完。这里的意思是没有完全掌握烹制窍门。



【译文】

吴小谷广文家做茄子的方法是：整茄子把皮削掉，用滚水浸泡，去掉茄子本身的苦味。取出茄子，晾干之后，放在猪油里炸一下，再用甜酱水干煨，味道很好。卢八太爷家做茄子，是把茄子切成小块，不用去皮，放到油里炸成微黄色，再加秋油炮炒，也很好吃。这两种方法，我都学过，但没有完全掌握烹制的窍门。只有把茄子蒸烂划开，用麻油和米醋凉拌，是夏天比较好吃的菜肴。有的人把茄子煨干做成茄脯放在盘子里，也可以。

苋羹①

苋须细摘嫩尖干炒，加虾米，或虾仁更佳。不可见汤。

【注释】

①苋羹：用苋菜做的羹。苋，即苋菜。一年生草本植物。我国南方各地普遍种植。它含钙、铁较多，幼苗可作蔬菜，老茎可供腌渍加工，制羹亦佳。

【译文】

苋菜必须细细挑选摘取嫩尖干炒，加入虾米，或者放入虾仁更好，不能够见汤。

芋　　羹

芋性柔腻[1]，入荤入素[2]俱可；或[3]切碎作鸭羹；或煨肉；或同豆腐加酱水煨。徐兆璜明府家，选小芋子入嫩鸡煨汤，妙极。惜其制法未传。大抵只用作料，不用水。

【注释】

①柔腻：柔软滑腻。　②入荤入素：放到荤菜中或放入素菜中。　③或：有的人。这里是不定指代词。

【译文】

芋头柔软滑腻，放入荤菜或放入素菜中都可以。有的人把芋头切碎做鸭羹，有的人用芋头来煨肉，有的人把芋头和豆腐一起加酱水同煨。徐兆璜明府家做芋羹，是选很小的芋头子放入嫩鸡中煨汤，真是妙极了。可惜它的烹制方法没有传出来。一般来说，做芋羹只用作料，不用水。

豆　腐　皮

将腐皮泡软，加秋油、醋、虾米拌之，宜于夏日。蒋侍郎家，入海参用，颇妙；加紫菜、虾肉作汤亦相宜[1]；或用蘑菇笋煨清汤亦佳，以烂为度。芜湖敬修和尚，将腐皮卷筒切段，油中微炙，入蘑

菇煨烂极佳。不可加鸡汤。

【注释】

①相宜：适宜、合适。

【译文】

把豆腐皮泡软，加入秋油、醋和虾米调拌。这种做法适宜于夏天食用。蒋侍郎家，把豆腐皮放到海参里，也很好吃。用豆腐皮加紫菜、虾肉做汤也很合适。或者用豆腐皮加蘑菇、笋煨清汤也好，要以烂为标准。芜湖的静修和尚，把豆腐皮卷成筒子切成段子，放在油里稍微炸一下，加入蘑菇一同煨烂，极为好吃，不可加鸡汤。

扁　豆

取现采扁豆，用肉汤炒之，去肉存豆。单炒者，油重为佳。以肥软为贵，毛糙而瘦薄者，瘠土[1]所生，不可食。

【注释】

①瘠（jí）土：贫瘠的土地，不肥沃的土地。

【译文】

选取刚摘下的扁豆，用肉汤炒熟。装盘时，去掉肉单留下豆子。如果不放肉单独炒，要多放一些油才好吃。扁



豆以豆质肥软为好，毛糙的，又瘦又薄的，那是贫瘠土地里生长出来的，不可食用。

瓠子[1]黄瓜

将鲜鱼切片先炒，加瓠子同酱汁煨。黄瓜亦然。

【注释】

①瓠（hú）子：是瓠瓜的一种，一年生草本植物，茎蔓生，花白色，果实细长，圆筒形，表皮淡绿色，果肉白色，可作蔬菜，炒食或制汤。

【译文】

把鲜鱼切成片先炒好，再加入瓠子和酱汁一同煨煮。做黄瓜也用这个方法。

煨木耳香蕈

扬州定慧庵僧，能将木耳煨二分厚，香蕈煨三分厚。先取蘑菇熬汁为卤。

【译文】

扬州定慧庵的和尚，能把木耳煨到二分厚，把香蕈煨到三分厚。他们的做法是，先把蘑菇熬出汁来做成卤汁，

再与木耳或香蕈同煨。

冬　瓜

冬瓜之用最多，拌燕窝、鱼、肉、鳗、鳝、火腿皆可。扬州定慧庵所制尤佳，红如血珀[①]，不用荤汤。

【注释】

①血珀：指颜色鲜红的琥珀。

【译文】

冬瓜的用途最多，用它拌燕窝、拌鱼、拌肉、拌鳗鱼、拌鳝鱼、拌火腿都可以。扬州定慧庵所烹制的冬瓜尤其出色，红得像鲜红的琥珀一样，不用荤汤同做。

煨　鲜　菱[①]

煨鲜菱，以鸡汤滚之；上时，将汤撤去一半，池中现起者才鲜，浮水面者才嫩。加新栗、白果煨烂尤佳；或用糖亦可；作点心亦可。

【注释】

①菱：通称“菱角”。一年生草本植物，生在池沼中，根生在泥里，叶子浮在水面，略呈三角形，花白色。果实的硬壳有角，绿色

或褐色，果肉可以吃。

【译文】

煨鲜菱，要用鸡汤煨滚。上菜时，要把汤撇去一半，只留一半。煨菱角，要选鲜嫩的，从池子里现采的才鲜，浮出水面的菱角才嫩。煨煮时，加入新鲜的栗子、白果一同煨烂尤其好吃。或者吃甜的，放糖也可以。作为点心来吃也可以。

缸　豆

缸豆炒肉，临上时去肉存豆。以极嫩者抽去其筋。

【译文】

缸豆要和肉同炒，临上桌时，去掉肉，只留下缸豆。炒缸豆要选择极嫩的并抽去缸豆的筋才好吃。

煨三笋

将天目笋①、冬笋、问政笋②煨入鸡汤，号“三笋羹”。

【注释】

①天目笋：杭州天目山所产的笋，故名。它是选取嫩笋尖腌制

而成的，俗称“扁尖”。　②问政笋：即今安徽歙（shè）县问政山所产之春笋。笋壳黄中泛红，肉白质地脆嫩微甜。因早属杭州地区管辖，故也叫“杭州笋”。

【译文】

把天目笋、冬笋、问政笋一起煨到鸡汤里，号称“三笋羹”。

芋煨白菜

芋煨极烂，入白菜心烹之，加酱水调和，家常菜之最佳者。惟白菜须新摘肥嫩者，色青则老，摘久则枯。

【译文】

把芋头煨到极烂的程度，加入白菜心一块烹煮，再加酱水调和就可以了。这是最好的家常菜之一。但是白菜必须要新摘取的肥嫩白菜，颜色发绿就老了；摘得时间长了，失掉了水分，菜就干枯了。

香珠豆[①]

毛豆至八九月间，晚收者最阔大而嫩，号“香珠豆”。煮熟，以秋油、酒泡之；出壳亦可，香软可爱，寻常之豆不可食也。

【注释】

①香珠豆：即毛豆。毛豆是大豆的嫩荚，外皮多毛，种子青色，可以作蔬菜。

【译文】

一般在八九月间收毛豆，收得较晚的毛豆最阔大而且很嫩，被称作“香珠豆”。把豆荚煮熟，用秋油和酒泡一会，就可以吃了。把豆子从壳里剥出来也可以，香软可爱，平常的豆子不能吃。

马　兰[1]

马兰头摘取嫩者，醋合笋拌食。油腻后食之可以醒脾。

【注释】

①马兰：多年生草本植物，叶互生，披针形，边缘有粗锯齿，花紫色，形状和菊花相似。

【译文】

摘取鲜嫩的马兰头，用醋和笋调拌食用。吃了油腻的东西后，再吃这道菜可以醒脾。

杨花菜

南京三月有杨花菜，柔脆与菠菜相似，名甚雅。



【译文】

南京三月有杨花菜，这个菜又柔又脆很像菠菜。它的名字叫得很雅。

问政笋丝

问政笋，即杭州笋也。徽州人送者，多是淡笋干，只好泡烂切丝，用鸡肉汤煨用。龚司马[1]取秋油煮笋，烘干上桌。徽人食之惊为异味，余笑其如梦方醒也。

【注释】

①司马：官名。明清称府同知为“司马”。

【译文】

问政笋，就是“杭州笋”。徽州人送来的问政笋，多半都是淡笋干，只好用来泡烂切成丝，用鸡肉汤煨煮食用。龚司马用秋油煮笋，烘干之后上桌。徽州人吃了惊奇得很，以为是什么奇异的美味，我笑了起来，他们才如梦方醒。

炒鸡腿蘑菇

芜湖大庵和尚洗净鸡腿，蘑菇去沙，加秋油、酒炒熟盛盘，宴客甚佳。

【译文】

芜湖大庵和尚把鸡腿洗净，蘑菇也洗净，去掉沙粒，加入秋油、酒，炒熟后装盘上桌，款待客人很是不错的。

猪油煮萝卜

用熟猪油煮萝卜，加虾米煨之。以极熟为度；临起加葱花，色如琥珀。

【译文】

用熟猪油先炒萝卜，再加入虾米煨煮。以极熟为限度。临起锅时再放一些葱花，颜色就像琥珀一样。





小 菜 单

小菜佐食[①]，如府[②]史[③]胥徒[④]六官也，醒脾、鲜浊全在于斯[⑤]，作“小菜单”。

【注释】

①佐食：辅助进食。佐，辅助。　②府：古代管理财货或文书的官。　③史：古代官佐之称。佐，副职。　④胥徒：旧时官府中供役使的人。　⑤斯：这、这儿、这里。

【译文】

小菜的作用是辅助进食，就像府史胥徒辅佐六官一样。能醒脾。食物的鲜浊都在于那里，所以我写作“小菜单”。

笋 脯[①]

笋脯出处最多，以家园所烘为第一。取鲜笋加盐煮熟，上篮烘之，须昼夜环看[②]，稍火不旺则滚矣。用清酱者色微黑。春笋、冬笋皆可为之。



【注释】

①笋脯：笋干。　②环看：围绕着篮子巡察。

【译文】

出笋脯的地方最多，要以我的家乡烘制的为第一。它的做法是：选用鲜笋加盐煮熟，上篮烘干，必须昼夜环看，火稍微有点不旺就滚了。用清酱制作的笋脯颜色微微发黑。春笋、冬笋都可以做笋脯。

天目笋

天目笋多在苏州发卖，其篓[①]中盖面者最佳[②]，下二寸[③]便搀入老根硬节矣。须出重价专买其盖面者数十条，如集狐成腋[④]之义。

【注释】

①篓：竹制的盛东西的器具。　②盖面者最佳：这里是指那些出售天目笋的商贩，往往把最好的放在表面，下面的就比较差。

③下二寸：指装笋的篓子表面往下二寸。　④集狐成腋：应为“集腋成裘”之误。比喻积少成多。腋，指狐狸的腋毛，最为轻软。裘，皮袍。需要搜集很多狐狸的腋毛才能制成又轻又软的裘。意思是，不惜工本，要获得好料。

【译文】

天目笋大多在苏州发卖，商贩们篓子里盖在面上的往

往是最好的，从表面往下二寸就是搀入老根硬节的次笋了。必须出重价钱专买那盖在表面上的几十条笋，就如同集腋成裘一样。

玉　兰　片[①]

以冬笋烘片，微加蜜焉。苏州孙春阳家有盐、甜二种，以盐者为佳。

【注释】

①玉兰片：是以楠竹产的冬笋或春笋为原料，精制加工而成的笋干。因外形和色泽很像玉兰花瓣，故名“玉兰片”。

【译文】

把冬笋切成片烘干，稍微加一点蜂蜜就可以了。苏州孙春阳家有盐制的咸笋干和甜笋干二种，以盐制的笋干更好吃一些。

素　火　腿

处州[①]笋脯号“素火腿”，即处片[②]也，究[③]之太硬，不如买毛笋自烘之为妙。

【注释】

①处州：隋朝设置的州名，辖境相当于现在浙江的丽水、缙云、

青田、遂昌、龙泉、云和等县地区。　②处片：即处州产的“素火腿”。　③究：追究、细想。

【译文】

处州的笋脯号称“素火腿”，就是处片。仔细一想，处片吃着还是太硬了，不如买毛笋自己烘制笋干更好。

宣城笋脯

宣城[1]笋尖色黑而肥。与天目笋大同小异。极佳。

【注释】

①宣城：安徽省县名。

【译文】

宣城笋尖颜色黑长得肥，与天目笋大同小异，非常好。

人参笋

制细笋如人参形，微加蜜水，扬州人重之，故价颇贵。

【译文】

把笋切成像人参一样形状的细笋，稍微加一点蜂蜜水。

扬州人很喜欢这种笋，所以价钱比较贵。

笋　　油[1]

笋十斤，蒸一日一夜，穿通其节，铺板上，如作豆腐法。上加一板压而笮[2]之，使汁水流出，加炒盐一两，便是笋油。其笋晒干，仍可作脯。天台僧制以送人。

【注释】

①笋油：一般是指做过咸笋干的原汁，其味如酱油，颜色也发黑，故称笋油。这里是另一种做法。　②笮：即“榨”。

【译文】

备好十斤笋，蒸上一天一夜，穿通笋节，铺在板子上，就像做豆腐一样。上面加一块板用力地压，把汁水榨出来。汁水中加一两盐，就成了笋油。原来的笋晒干，还可以做脯。天台的和尚常做了笋油送人。

糟　　油[1]

糟油出太仓州[2]，愈陈愈佳。

【注释】

①糟油：用甜糟、麻油、盐、花椒等经数月封固，制成的调味品。　②太仓州：在今江苏省昆山县东。明初置太仓卫，又置镇



海卫，弘治间始割昆山、常熟、嘉定三县地置太仓州。清时直隶江苏省，民国改县。

【译文】

糟油出产自太仓州，放得时间愈久愈好。

虾　　油

买虾子数斤，同秋油入锅熬之；起锅，用布沥出秋油，乃将布包虾子，同放罐中盛油。

【译文】

买来几斤虾子，和秋油一块放到锅里熬，起锅时，用布沥出秋油，再用布包住虾子，放到罐子里，把沥出的油装入罐中，就制成了虾油。

喇　虎　酱

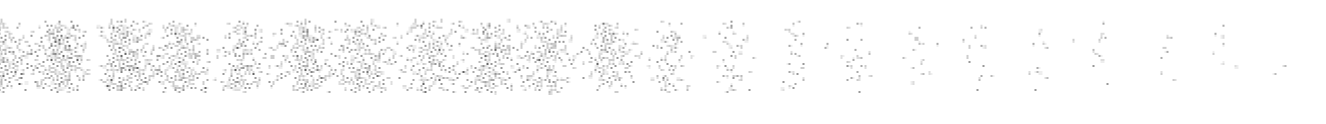
秦椒[1]捣烂和甜酱蒸之，可用虾米搀入。

【注释】

①秦椒：李时珍《本草纲目》谓“秦椒”即“花椒”。

【译文】

把花椒捣烂和甜酱一块蒸，可以掺入虾米。这样制成





的酱，被称为“喇虎酱”。

熏 鱼 子

熏鱼子色如琥珀，以油重为贵，出苏州孙春阳家，愈新愈妙，陈则味变而油枯。

【译文】

熏鱼子烹制好了之后，颜色像琥珀一样，以多放一些油为好。这个菜出自苏州的孙春阳之家，愈新鲜愈好吃；时间放久了，味就变了，油也干枯。

腌冬菜黄牙菜

腌冬菜、黄芽菜，淡则味鲜，咸则味恶；然欲久放，则非盐不可。常腌一大坛，三伏时开之，上半截虽臭烂，而下半截香美异常，色白如玉甚矣。相士①之不可但观皮毛②也！

【注释】

①相士：鉴别人才。 ②皮毛：指外表或人表现出的表面现象。

【译文】

腌制冬菜、黄芽菜，都是淡了就味鲜，而咸了就难吃。

但是为了放得时间长一些，就非多放盐不可。经常是腌一大坛子菜，三伏天打开时，上半截虽然臭了烂了，但往下翻看，下半截却香美异常，颜色比玉还要白。这就说明鉴别食物也像鉴别人才一样，不能只看外表。

莴　苣

食莴苣有二法：新酱者松脆可爱；或腌之为脯。切片食甚鲜。然必以淡为贵，咸则味恶矣。

【译文】

吃莴苣有两种方法：一种方法是用酱腌制，刚腌出的莴苣松脆可爱好吃。一种方法是腌制以后成为脯干，切成片吃很鲜美。但是必须要以淡为贵，咸了味道就不好了。

香　干　菜

春芥心[1]风干，取梗，淡腌，晒干；加酒、加糖、加秋油拌后，再加蒸之，风干入瓶。

【注释】

①春芥心：春天的芥菜心。

【译文】

把春天的芥菜心风干，再取梗一起腌，少放盐，腌淡

一些，腌好之后晒干；然后再加酒、加糖、加秋油调拌，再蒸好、风干之后，装入瓶中即可。

冬　　芥

冬芥，名“雪里红”。一法整腌，以淡为佳；一法取心风干，斩碎，腌入瓶中。熟后，杂鱼羹中极鲜；或用醋熨入锅中作辣菜亦可。煮鳗鱼、鲫鱼最佳。

【译文】

冬芥菜，名叫“雪里红”。制作的方法一个是，整菜不切断进行腌制，以淡一些为好。一个方法是把芥菜外面的叶子去掉，只留下菜心，切碎，腌到瓶子里。腌制熟后，放到鱼羹中，口味极鲜；或者用醋拌了之后放到锅里做辣菜也可以。用冬芥煮鳗鱼、鲫鱼极好吃。

春　　芥

取芥心风干、斩碎。腌熟入瓶，号称“挪菜”。

【译文】

把春芥的芥心取出风干，切碎，腌熟之后装入瓶中，这种做法号称“挪菜”。

芥　　头

芥根切片，入菜同腌，食之甚脆；或整腌晒干作脯，食之尤妙。

【译文】

把芥菜根切成片，放到芥菜中和菜一起腌制，吃起来很脆，这是一种方法。另一种方法是把整个的芥菜头腌制好了之后晒干做成脯，吃起来也特别好。

芝　麻　菜[1]

腌芥晒干，斩之碎极，蒸而食之，号“芝麻菜”。老人所宜。

【注释】

①芝麻菜：即现在的“细干菜”。因切得极碎，故名。

【译文】

把腌制好的芥菜晒干，切得极碎，蒸过之后食用，被称为“芝麻菜”。很适合老人吃。





腐 干 丝

将好腐干切丝极细，以虾子、秋油拌之。

【译文】

把质量好的豆腐干切成极细的细丝，用虾子、秋油调拌即可。

风 瘪 菜

将冬菜取心风干，腌后笮[1]出卤，小瓶装之，泥封其口，倒放灰上，夏食之，其色黄，其臭[2]香。

【注释】

①笮：即“榨”。这里是“挤”的意思。　②臭（xiù）：气味。

【译文】

把冬菜的菜心取来风干，腌制之后挤出菜中的卤汁，用小瓶把菜装好，再用泥封住瓶口，倒放在灰上。夏天吃，颜色发黄，闻起来气味很香。



糟　　菜

取腌过风瘪菜，以菜叶包之，每一小包铺一面香糟，重叠放坛内。取食时开包食之，糟不沾菜，而菜得糟味。

【译文】

把腌制过的风瘪菜，用菜叶子包起来，每一小包铺一面香糟，重叠起来放到坛子里。吃的时候打开小包食用，糟没有沾到菜上，但菜却得到了糟味。

酸　　菜

冬菜心风干，微腌，加糖、醋、芥末，带卤入罐中；微加秋油亦可。席间醉饱之余食之，醒脾解酒。

【译文】

把冬菜心风干，稍微腌一下，加入糖、醋和芥末，带着卤汁放入罐中，少加一点秋油就可以了。在酒席间喝醉吃饱之后，再吃一点酸菜，既可以醒脾又可以解酒。



台　菜　心

取春日苔菜心腌之，笮出其卤，装小瓶之中。夏日食之。风干其花即名“菜花头”，可以烹肉。

【译文】

把夏天的苔菜心腌制过，挤出菜中的卤汁后，装到小瓶里，夏天食用。如果把苔菜的花风干后腌制，就成为名叫“菜花头”的菜。这个菜可以和肉一起烹制。

大　头　菜

大头菜出南京承恩寺，愈陈愈佳。入荤菜中，最能发鲜。

【译文】

大头菜产自南京的承恩寺，放得时间愈久愈好吃。放到荤菜里，最能使菜散发出鲜味。

萝　卜

萝卜取肥大者酱一二日即吃，甜脆可爱。有侯尼能制为鲞剪[1]片如蝴蝶，长至丈许，连翩[2]不断，亦一奇也。承恩寺有卖者用醋为之，以陈为妙。



【注释】

①剪：一本作“煎”。　②连翩：一个连着一个。

【译文】

一种做法是，选取又肥又大的萝卜，用酱腌制一天就吃，又甜又脆十分好吃。有个叫侯尼的人，能把萝卜做成萝卜干，剪成像蝴蝶一样的薄片，长度可以达到一丈多，一个连着一个，联翩不断，做法很新奇。还有一种做法是承恩寺里一个卖萝卜的人的方法，他是用醋腌制的，这种作法，腌得时间愈长愈好。

乳　腐

乳腐以苏州温将军庙前者为佳，黑色而味鲜，有干、湿二种。有虾子腐亦鲜，微嫌腥耳。广西白乳腐最佳。王库官家制亦妙。

【译文】

豆腐乳以苏州温将军庙前所卖的最好，颜色黑而味道鲜，有干的、湿的两种。另一种腐乳是虾子腐，味道也很鲜，只是略微有一点腥味。还有一种是广西的白腐乳，这种腐乳最好吃。王库官家里做的也很好吃。



酱炒三果

核桃、杏仁去皮，榛子不必去皮。先用油炮脆，再下酱，不可太焦。酱之多少，亦须相物而行[1]。

【注释】

①相物而行：看（根据）原料的多少，决定放入酱的多少。

【译文】

把核桃和杏仁去掉皮，榛子不必去皮。把这几样东西先用油炮脆，再放入酱，不能太焦。酱放的量，要根据原料的多少而放。

酱石花[1]

将石花洗净入酱中；临吃时再洗，一名"麒麟菜"[2]。

【注释】

①石花：即石花菜。红藻门，石花菜科。藻体深棕红色，羽状分枝。生长于中潮或低潮带的岩石上。供食用和提取琼胶等工业、医药原料。　②麒麟菜：即石花菜。

【译文】

把石花菜洗干净后放入酱中，临到吃的时候再洗去酱。还有一个名字叫“麒麟菜”。

石　花　糕

将石花熬烂作膏，仍用刀划开，色如蜜腊。



【译文】

把石花菜熬烂之后做成糕，用刀把糕划开，颜色像蜜蜡一样。

小　松　蕈

将清酱同松蕈入锅滚熟收起，加麻油入罐中。可食二日，久则味变。

【译文】

把清酱和松蕈放到锅里滚熟，使酱慢慢收到松蕈中，然后放到罐子里加入麻油，可以吃两天，时间长了就会变味。

吐　蛈[1]

吐蛈出兴化、泰兴[2]，有生成极嫩者，用酒娘

浸之，加糖，则自吐其油，名为“泥螺”，以无泥为佳。

【注释】

①吐蛈（tiě）：俗称“黄泥螺”。 ②兴化、泰兴：地名，在江苏省。

【译文】

吐蛈产自兴化和泰兴，有生来就很嫩的，用江米酒浸泡，加入糖，吐蛈会自己吐出油来。这种螺名字叫“泥螺”，但还是以没有泥为好。

海　蜇

用嫩海蜇，甜酒浸之，颇有风味。其光者名为“白皮”，作丝，酒、醋同拌。

【译文】

把嫩海蜇用甜酒浸泡，吃起来别有风味。光海蜇名叫“白皮”，把它切成丝，用酒和醋一起调拌。

虾　子　鱼[1]

子鱼出苏州，小鱼生而有子。生时烹食之，较美于鲞。



【注释】

①虾子鱼：这里是指"子鱼"，这种鱼很小，生来就有子，故名"虾子鱼"，意思是像虾一样小的子鱼。

【译文】

子鱼产自苏州，小鱼生来就有子。把这种鱼活着烹制食用，比干鱼要美味。

酱 姜

生姜取嫩者微腌，先用粗酱套[1]之，再用细酱套之，凡三套而始成。古法，用蝉退[2]一个入酱，则姜久而不老。

【注释】

①套：蘸浸。　②蝉退：即"知了壳"。又称"蝉蜕"。

【译文】

选取嫩生姜稍微腌一下，先用粗酱蘸浸，再用细酱蘸浸，经过三次蘸浸，这种酱姜就腌成了。古代的方法是：把一个蝉蜕放到酱中，腌制的生姜就能久放不老。

酱 瓜

酱瓜腌后，风干入酱，如酱姜之法，不难其

甜，而难其脆[1]。杭州施鲁箴家制之最佳。据云：酱后晒干又酱，故皮薄而皱，上口脆。

【注释】

①不难其甜，而难其脆：做出甜味的酱瓜不难，而做出清脆的酱瓜那就不容易了。

【译文】

把做酱瓜的瓜腌过之后，风干，放入酱，就用做酱姜的方法来做。做出甜味的酱瓜不难，而做出清脆的酱瓜就不容易了。杭州施鲁箴家腌制的酱瓜最好。据说，那是把酱瓜晒干之后再进行腌制，所以皮薄而皱，吃起来很清脆。

新　蚕　豆

新蚕豆之嫩者，以腌芥菜炒之，甚妙。随采随食方佳。

【译文】

选取新蚕豆中比较嫩的，用腌芥菜一起炒，很好吃。如果能一边采摘嫩蚕豆，一边就开始炒那才好吃！

腌　蛋

腌蛋以高邮[1]为佳，颜色细而油多。高文端公



最喜食之。席间，先夹取以敬客。放盘中，总宜切开带壳，黄白兼用[2]；不可存黄去白，使味不全，油亦走散。

【注释】

①高邮：江苏省县名。此地养鸭业发达，以产鸭蛋著名。②黄白兼用：蛋黄和蛋白一块吃。

【译文】

腌蛋以高邮出产的为最好，颜色细而且油多。高文端公喜欢吃这种腌蛋。在宴席间，他总是先夹取腌蛋敬客。腌蛋装盘时，应当带着壳一起切。蛋黄和蛋白要一起吃，不能只吃蛋黄而不吃蛋白，不然的话，不仅味道不全面，而且蛋黄的油也走散了。

混　套

将鸡蛋外壳微敲一小洞，将清黄倒出，去黄用清，加浓鸡卤[1]煨就者拌入，用箸打良久[2]，使之融化，仍装入蛋壳中；上用纸封好，饭锅蒸熟，剥去外壳，仍浑然[3]一鸡卵，此味极鲜。

【注释】

①鸡卤：指已经煮好的纯浓鸡汁。　②良久：很久。　③浑然：完全地、全然。



【译文】

把生鸡蛋的外壳微微地敲一个小洞，倒出蛋黄和蛋清，去掉蛋黄只留蛋清，再把已经煨好的纯浓鸡汁倒进来，用筷子多搅打一会，使蛋清和鸡汤完全融合，仍然装到蛋壳里，用纸封好，放到饭锅里蒸熟，剥去外壳后，完全像一个整鸡蛋，这种做法味道极鲜。

茭瓜脯

茭瓜入酱，取起风干，切片成脯，与笋脯相似。

【译文】

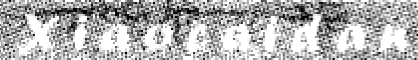
把茭瓜切成片放入酱中腌制，取出后风干，切成片成为瓜脯，和笋脯很相像。

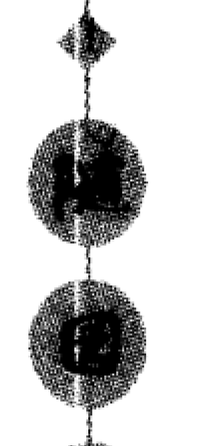
牛首腐干

豆腐干以牛首僧制者为佳，但山下卖此物者有七家，惟晓堂和尚家所制方妙。

【译文】

豆腐干以牛首和尚制作的为最好，但山下卖这种食品的有七家，只有晓堂和尚家制作的才好吃。







酱 王 瓜

王瓜初生时，择细者腌之入酱，脆而鲜。

【译文】

王瓜刚刚长出来时，选择比较细一点的腌制，然后放入酱中，又脆又鲜。





点心[①]单

梁昭明[②]以点心为小食，郑修嫂劝叔[③]且点心，由来旧[④]矣，作点心单。

【注释】

①点心：饥时略进的食物。　②梁昭明：即萧统（501－531），南北朝梁武帝之长子，武帝天监元年，立为太子，未及即位而卒，谥昭明太子。信佛能文，曾召集文学之士，编辑《文选》三十卷，对后代颇有影响。原有集，已散佚，后人辑有《昭明太子集》。他曾带一批御厨到扬州研究菜肴和点心之类，将点心列为小食。著有《昭明小集》等。　③叔：女性称丈夫之弟为“叔”，即“小叔子”。　④旧：久。

【译文】

梁代昭明太子把点心列为小食，郑修的嫂子劝他暂且吃些点心，“点心”之称，由来已久，我写作了点心单。

鳗面

大鳗一条蒸烂，拆肉去骨和入面中，入鸡汤清

揉之，擀成面皮，小刀划成细条；入鸡汁、火腿汁、蘑菇汁滚。

【译文】

取一条大鳗鱼蒸烂，拆下肉去掉骨头，把肉和入面中，加入清一点的鸡汤揉面，擀成面皮，再用小刀划成细条子，最后放入鸡汁、火腿汁、蘑菇汁一起滚熟就可以吃了。

温　面

将细面下汤沥干，放碗中，用鸡肉、香蕈浓卤；临吃各自取瓢加上。

【译文】

把细面条下到汤里煮熟后沥干，挑入碗中，再用鸡肉、香蕈做成浓卤。到吃的时候，各自用瓢舀了加到面上即可。

鳝　面

熬鳝成卤，加面再滚。此杭州法。

【译文】

把鳝鱼熬成卤汁，面下进去后再滚熟就可以了。这是杭州的吃法。



裙　带　面[1]

以小刀截面成条，微宽，则号“裙带面”。大概作面总以汤多为佳，在碗中望不见面为妙。宁使食毕再加，以便引人入胜。此法扬州盛行，恰[2]甚有道理。

【注释】

①裙带面：因面条微宽，像裙子的飘带，故名“裙带面”。

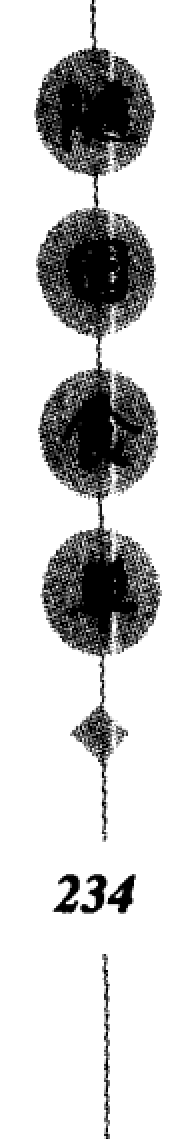
②恰：正好。

【译文】

用小刀把擀好的面皮切成面条，稍微宽一点，就叫“裙带面”。一般来说，做面条总是以汤多为好，放在碗里看不见面才妙。宁愿叫人吃了以后再添，也不要一次放得面太多，这样使人吃了还想吃，才能引人入胜。这种吃面的方法在扬州很盛行，恰恰是因为这样做很有道理。

素　　面

先一日将蘑菇蓬[1]熬汁澄清，次日将笋熬汁加面滚上。此法扬州定慧庵僧人制之极精，不肯传人。然其大概亦可仿求[2]，其纯黑色的或云暗用虾汁、蘑菇原汁，只宜澄去泥沙，不重换水，一换水



则原味薄矣。

【注释】

①蘑菇蓬：指蘑菇去掉杆只留下上面伞状的盖子。 ②仿求：模仿、寻求。

【译文】

吃面的前一天先把蘑菇蓬熬汁以后澄清，第二天再用笋熬汁，把面下到两种汁子里，滚熟即可。这种方法扬州定慧庵的和尚做得最为精到，却不肯把方法传给别人，但那做法大致可以模仿寻求。汤是纯黑色的，有人说可能是暗地里用了虾汁和蘑菇原汁。这种汁子只宜澄去泥沙，不能再换水，一换水原来的味就薄了。

蓑 衣 饼[①]

干面用冷水调，不可多揉，擀薄后卷拢，再擀薄了，用猪油、白糖铺匀，再卷拢擀成薄饼，用猪油煎黄。如要咸的用葱、椒、盐亦可。

【注释】

①蓑（suō）衣饼：做成的饼表面不平像蓑衣一样，故称“蓑衣饼”。蓑衣，用草或棕制成的、披在身上的防雨用具。

【译文】

把干面粉用冷水调和成面团，不能多揉，擀薄以后卷拢，再擀薄了，上面用猪油、白糖铺匀，再卷拢擀成薄饼，用猪油煎黄。如果要吃咸的，把葱、椒、盐铺在面皮上，再擀成饼也可以。

虾　　饼

生虾肉、葱、盐、花椒、甜酒脚[1]少许，加水和面，香油灼透。

【注释】

①甜油脚：甜酒根。

【译文】

把生虾肉和葱、盐、花椒、少许甜酒脚，加入水和成面团，用香油灼透即可。

薄　　饼

山东孔藩台[1]家制薄饼，薄若蝉翼[2]，大若茶盘，柔腻绝伦。家人如其法为之，卒[3]不能及，不知何故。秦人[4]制小锡罐装饼三十张，每客一罐，饼小如柑，罐有盖，可以贮。馅用炒肉丝，其细如发；葱亦如之。猪羊并用，号曰“西饼”。



【注释】

①藩台：明清时“布政使”的别称。　②蝉翼：蝉的翅膀。③卒：终于、始终。　④秦人：指陕西、甘肃一带的人。

【译文】

山东孔藩台家制作的薄饼，薄得像蝉的翅膀，大得像茶盘，又柔软又滑腻，真是无可比拟。我的家人也学习他们的制作方法做饼，但始终赶不上孔家的水平，不知是什么原因。陕西、甘肃一带的北方人做一种小锡罐装饼，一罐装三十张饼，每个客人一罐，那饼小得像柑子一样大。锡罐有盖子，可以贮藏。饼里的馅用炒肉丝，细得像头发一样，葱也切得像头发一样。猪肉、羊肉一起用，名字叫做“西饼”。

松　　饼

南京莲花桥教门方店最精。

【译文】

松饼要数南京莲花桥教门方店做得最好。

面　老　鼠[①]

以热水和面，俟鸡汁滚时，以箸夹入，不分大小，加活菜心，别有风味。

【注释】

①面老鼠：俗称“面疙瘩”，可以用荤汤加菜煮，也可以白水煮食，加糖食。

【译文】

用热水和面，等锅里的鸡汁滚开时，用筷子一个一个地夹入汤里，不分大小。再下入菜心，吃起来别有风味。

颠不棱　即肉饺也[①]

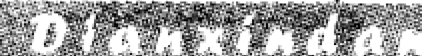
糊面摊开裹肉为馅蒸之。其讨好处[②]，全在作馅得法，不过肉嫩去筋作料而已。余到广东，吃官镇台颠不棱甚佳，中用肉皮煨膏为馅，故觉软美。

【注释】

①此为原注。　②其讨好处：使人感到好的地方。

【译文】

把面搅成面糊，摊开，裹肉作为馅子，上笼蒸熟。那东西叫人感到好吃的原因全在于做馅得法，当然也不过是肉嫩，去掉肉筋，作料调得好而已。我到广东，吃官镇台的颠不棱很好，他们的做法是用肉皮煨成膏调馅子，所以觉得又软又美。



肉馄饨

作馄饨与饺同。

【译文】

做馄饨与做饺子的方法一样。

韭合

韭菜切末加作料，面皮包之，入油灼之；面内加酥更妙。

【译文】

把韭菜切成末加入作料调和好味道，用面包好，放到油里煎熟，把合子的两面都煎酥，就更好吃了。

糖饼

糖水溲[①]面，起油锅令热，用箸夹入，其作成饼形者，号“软锅饼”。杭州法也。





【注释】

①溲（sōu）：浸、泡、调。

【译文】

用糖水调面，烧起油锅，把油烧热，用筷子一个一个地夹到油里，面团做成饼的形状，叫做“软锅饼”。这是杭州人的吃法。

烧　饼

用松子、胡桃仁敲碎，加糖屑、脂油和面炙之，以两面煎黄为度，面加芝麻。扣儿[1]会做。面箩至四五次，则白如雪矣。须用两面锅，上下放火，做奶酥更佳。

【注释】

①扣儿：人名。

【译文】

把松子、胡桃仁敲碎，加入糖屑、脂油一块和到面里，放到锅里炙烤，要烤到两面发黄，饼的表面撒上芝麻。扣儿会做烧饼。面粉放到箩里箩四五次，面就像雪一样白了。必须用两面锅，上下放上炭火。做奶酥更好。

千层馒头

杨参戎家制馒头，其白如雪，揭之如有千层，金陵人不能也。其法扬州得半，常州、无锡亦得其半。

【译文】

杨参戎家做的馒头，白得像雪一样，用手去揭好像有千层之多，金陵人做不出来。他那做馒头的方法，扬州人学到了一半，常州、无锡人也学到一半。

面　茶

熬粗茶汁，炒面兑入，加芝麻酱亦可；加牛乳亦可，微加一撮盐，无乳则加奶酥皮亦可。

【译文】

把粗茶叶熬成汁，再把茶汁兑入炒面里，加入芝麻酱也可以，加牛奶也可以。稍微加一点盐，没有牛奶就加奶酥皮也可以。

酪[1]

捶杏仁作浆，校[2]去渣，拌米粉，加糖熬之。

【注释】

①酪（lào）：一般指用动物的乳汁制成的半凝固食品。这里指用果肉制的糊状食品。　②校：这里是“滤”的意思。

【译文】

把鲜杏仁捶烂做浆，滤去渣子，拌入米粉，加糖慢熬就可以了。

粉　衣

如作面衣[1]之法，加糖、加盐俱可，取其便也。

【注释】

①面衣：即北方的“面皮”。

【译文】

做粉衣和做面衣的方法一样。加糖吃加盐吃都可以，根据各人的喜好。

竹叶粽

取竹叶裹白糯米煮之，尖小如初生菱角。

【译文】

用竹叶包裹白糯米成粽子形状，又尖又小像初生的菱角。

萝卜汤团

罗卜刨丝，滚熟去臭气，·微干，加葱、酱拌之，放粉团中作馅；再加麻油灼之，汤滚亦可。春圃方伯家制罗卜饼，扣儿学会，可照此法作韭菜饼、野鸡饼试之。

【译文】

把萝卜刨成丝，在开水中滚熟去掉臭气，晾得微干，加入葱、酱调拌，放在粉团中作馅子，包好后，用麻油炸，或下到水里滚熟都可以。春圃方伯家制作的萝卜饼，扣儿已经学会了，并且按照这个办法做韭菜饼、野鸡饼了。

水粉汤团

用水粉[①]和作汤团，滑腻异常。中用松仁、核桃、猪油、糖作馅；或嫩肉去筋丝捶烂，加葱末、秋油作馅亦可。作水粉法：以糯米浸水中一日夜，带水磨之，用布盛接，布下加灰，以去其渣，取细粉晒干用。



【注释】

①水粉：即水磨粉。

【译文】

把水粉和好作成汤团，非常滑腻。用松仁、核桃、猪油、糖作馅子，或者把嫩肉去掉肉筋剁烂，加入葱末、秋油作馅也可以。作水粉的方法是：把糯米浸泡在水里一天一夜，带着水放在磨子上磨，用布盛接米浆，布下加灰，以去掉米渣，留取细粉晒干就可以了。

脂 油 糕

用纯糯粉拌脂油，放盘中蒸熟，加冰糖捶碎入粉中，蒸好用刀划开。

【译文】

把纯糯米粉拌入脂油，再把冰糖捶碎也放到糯米粉中，调拌好之后放入盘中蒸熟。蒸好后用刀切开，即可食用。

雪 花 糕

蒸糯饭捣烂，用芝麻屑加糖为馅，打成一饼，再切方块。

【译文】

把糯米蒸成饭捣烂，再把芝麻碾成末加糖作为馅子，打成一个饼，再切成方块，即可食用。

软 香 糕

软香糕，以苏州都林桥为第一，其次虎邱糕、西施家为第二，南京南门外报恩寺则第三矣。

【译文】

软香糕，以苏州的都林桥为第一，其次是虎邱糕和西施家做的糕，南京南门外报恩寺就是第三了。

百 果 糕

杭州北关外卖者最佳，以粉糯[1]、多松仁、胡桃，而不放橙丁[2]者为妙。其甜处，非蜜非糖，可暂可久。家中不能得其法。

【注释】

①粉糯：指糯米粉特别软、粘、滑腻。　②橙丁：把橙子切成丁。

【译文】

百果糕以杭州北关外卖的最好吃，又以米粉软糯、粘

滑、松仁多、胡桃多，而且不放橙丁的百果糕为最好。它那甜味，不是蜜也不是糖，时间可以放得短也可以放得长。家里没有人能够掌握它的做法。

栗　　糕[1]

煮栗极烂，以纯糯粉加糖为糕蒸之，上加瓜仁、松子，此重阳小食也。

【注释】

①栗糕：用栗子做的糯米糕，为北方重阳节的佳点。有“重阳佳节好题糕”之说。

【译文】

把栗子煮得极烂，与纯糯米粉再加糖调拌好蒸熟，面上撒些瓜仁、松子等。这是重阳节的点心。

青糕青团[1]

捣青草为汁，和粉作粉团，色如碧玉。

【注释】

①青糕青团：用青草汁调和米粉做成团子，称为青团。这是江南，特别是江浙地区清明节必食之佳点。现在只做青团，青糕早已不做。

【译文】

把青菜捣碎，挤捏出汁子来，和在米粉中做成粉团，颜色如碧玉一样翠绿可爱。

合 欢 饼

蒸糕为饭[1]，以木印[2]印之，如小珙璧[3]状，入铁架熯[4]之。微用油，方不粘架。

【注释】

①蒸糕为饭：应为“蒸饭为糕”之误。　②木印：用木头雕刻出各种形状和花形作为模子，制作点心。　③珙（gǒng）璧：古玉器名。平圆形，正中有孔。珙，大璧。　④熯（hàn）：用微火烘干。

【译文】

把米蒸成饭捣烂成为糕，用木印印成像珙璧一样的形状，取出糕放在铁架上烘干。在木印上稍微涂一点油，米才能不粘架子。

鸡 豆[1] 糕

研碎鸡豆，用微粉为糕，放盘中蒸之。临食，用小刀片开。

【注释】

①鸡豆：即芡实，又名鸡头米，为睡莲科的一种水生植物的果实。多年生水生草本植物。叶圆盾形，浮于水面。夏季开花，种子球形、黑色，分布于温带和亚热带，我国各地均产，但以苏州广天荡产的为最佳。新时外壳色鲜，状似鸡头，故称此名。可供食用或酿酒，中医学上用作健脾类药。

【译文】

把鸡豆研碎，加入少量的糯米粉做成糕，放在盘子里蒸熟。到吃的时候，用小刀片开即可。

鸡 豆 粥

磨碎鸡豆为粥，鲜者最佳，陈者亦可；加山药、茯苓[①]尤妙。

【注释】

①茯苓：担子菌纲，多孔菌科。子实体不常见，通常说的“茯苓”，就是指这种菌的菌核。菌核成团块状，质坚硬，球形、椭圆形或长圆形。直径一般 20－30 厘米，重达 1－15 公斤。多生于赤松或马尾松根上。我国南方各地及河南河北均有野生。可供食用，并可入药。

【译文】

把鸡豆磨碎煮成粥，新鲜的最好，放陈的也可以。加入山药、茯苓，尤其好吃。





金　　团[1]

杭州金团，凿木为桃、杏、元宝之状[2]，和粉搦[3]成入木印中便成，其馅不拘[4]荤素。

【注释】

①金团：一种用糯米粉做成的带馅的团子。　②凿木为桃、杏、元宝之状：把木头雕刻成桃子、杏子、元宝等形状的模子。　③搦（nuò）：用手握、捏，或用手掌来回按压。　④不拘：不等。

【译文】

杭州金团的做法是：先把木头雕刻成桃子、杏子、元宝等形状的模子，再把糯米粉调和好，用手来回按压放入木模子里便可以了。中间包入荤馅、素馅都可以。

藕粉百合[1]粉

藕粉非自磨者，信之不真，百合粉亦然。

【注释】

①百合：多年生草本植物，地下有鳞茎，鳞片肉质肥厚，可供食用，亦可入药。我国各地多有分布。

【译文】

藕粉如果不是自家磨的，不可相信它是真的；百合粉也一样。

麻　团

蒸糯米捣烂为团，用芝麻屑拌糖作馅。

【译文】

把糯米蒸熟捣烂做成团子，用芝麻屑拌糖作为馅子。

芋 粉 团

磨芋粉晒干，和米粉用之。朝天宫道士制芋粉团，野鸡馅极佳。

【译文】

把魔芋粉晒干，和米粉调和在一起做成团子即可。朝天宫道士制做的芋粉团，内包野鸡肉馅，极为好吃。

熟　藕

藕须灌米加糖自煮，并汤极佳[①]。外卖者多用灰水，味变不可食也，余性爱食嫩藕，虽软熟，而

以齿决[2]，故味在也。如老藕，一煮成泥，便无味矣。

【注释】

①并汤极佳：藕连同煮藕的汤都极好。　②齿决：用牙齿咬开。



【译文】

做熟藕必须灌糖加米自己煮，这样做出来连同煮藕的汤都十分好。外面卖的熟藕大多是用灰水煮的，藕的味道已经变了，不能够吃。我最爱吃的嫩藕，虽然煮熟后很软，但是还能用牙齿咬开吃，所以原味全保留在藕里。如果是老藕，一煮就成泥了，也就失去了原味，不好吃了。

新栗新菱

新出之栗烂煮之，有松子仁香。厨人不肯煨烂，故金陵人有终身不知其味者。新菱亦然，金陵人待其老方食故也。

【译文】

把刚摘下的栗子煮烂，有松子仁的香味。厨师一般都不肯煨烂，所以有的金陵人终身都不知道新栗子有松子仁的香味。新菱角味道也很香，而金陵人都是等到菱角老了才吃，他们之所以不知道菱角的香味，就是这个原因。



莲　　子

建莲[1]虽贵，不如湖莲[2]之易煮也。大概小熟抽心去皮后，下汤用文火煨之，闷住合盖不开视，不可停火。如此两炷香，则莲子熟时不生骨[3]矣。

【注释】

①建莲：指福建的莲子。　②湖莲：指湖南的莲子。　③不生骨：意思是不僵。僵了之后就咬不动了。

【译文】

福建的莲子虽然很贵，但不如湖南的莲子容易煮烂。一般来说，先把莲子煮到小熟，去掉皮，再把莲子放水中用文火慢煨，盖子盖严焖在锅里，中间不要打开看，也不能停火。就这样煮两炷香的功夫，莲子就熟透了，也不会僵硬。

芋

十月天晴时，取芋子、芋头晒之极干，放草中，勿使冻伤，春间煮食，有自然之甘，俗人不知。

【译文】

待到十月间，选天晴的日子，把芋子、芋头都晒到极

干的程度，贮藏在草里，不要使它受冻、被冻伤。到春天拿来煮着吃，有一种自然的甘甜，一般人是不知道的。



萧美人点心

仪真南门外萧美人善制点心，凡馒头、糕饺之类，小巧可爱，洁白如雪。

【译文】

仪真南门外萧美人善于制做点心，凡是馒头、糕类、饺子等，都做得小巧可爱，洁白得像雪一样。

刘方伯月饼①

用山东飞面②作酥③为皮，中用松仁、核桃仁、瓜子仁为细末，微加冰糖和猪油作馅。食之，不觉甚甜，而香松柔腻，迥异④寻常。

【注释】

①刘方伯月饼：因刘方伯做的月饼极好，故名。　②飞面：这里是指一种细白的精面粉。古时北方用机轧或者用罗罗面粉，粗一些的面粉因为重便垂直落下，而随风纷飞之粉，则细而白，做面食时细腻柔嫩，故俗称“飞面”。原为官府所用，现已不专门生产。

③作酥：用油和面，使面发酥。　④迥异：截然不同。



【译文】

做月饼用山东飞面调和成酥面作为月饼皮，中间包入松仁、核桃仁、瓜子仁的细末，少加一些冰糖和猪油做成馅子。吃的时候，不觉得太甜，而那香松和柔腻，和一般的点心是截然不一样的。

陶方伯十景点心

每至年节，陶方伯夫人手制点心十种，皆山东飞面所为，奇形诡状①，五色纷披，食之皆甘，令人应接不暇。萨制军②云："吃孔方伯薄饼而天下之薄饼可废③，吃陶方伯十景点心而天下之点心可废。"自陶方伯亡，而此点心亦成广陵散④矣，呜呼！

【注释】

①奇形诡状：奇形怪状。②制军：清代对总督的称呼。③可废：可以不吃了。④广陵散：琴曲名。三国魏嵇康以善弹此曲著称，他因不满当时专权的司马氏集团而被害，临刑前曾索琴弹奏此曲。因嵇康不肯示人，故其之后，此曲亦绝。

【译文】

每到过年过节，陶方伯夫人亲手制做十种点心，都是用山东飞面做成的，奇形怪状，五彩缤纷，吃起来样样都甘甜可口，令人应接不暇。萨制军说："吃孔方伯薄饼而天

下的薄饼都可以不吃了，吃陶方伯十景点心而天下的点心也都可以不吃了。”自从陶方伯去世以后，陶方伯的十景点心也就成“广陵散”了，可叹啊！

杨中丞西洋饼[1]

用鸡蛋清和飞面作稠水[2]放碗中，打铜夹剪[3]一把，头上作饼如碟大，上下两面铜合缝处不到一分。生烈火烘铜夹，一糊、一夹、一熯，顷刻成饼，白如雪，明如绵纸。微加冰糖、松仁屑子。

【注释】

①西洋饼：据文中之意，西洋饼大概相当于今之煎饼。 ②稠水：指蛋清与飞面调成的稠面糊。 ③铜夹剪：用来做饼的带夹子的锅，夹子的顶端像盘子大小，两面上下一合即可烘饼，饼熟，上下锅分开，取出熟饼。

【译文】

把鸡蛋清和飞面调成稠面糊。先准备铜夹剪一把，夹子的顶端是两面可以上下相合像盘子一样大小摊饼的锅，上下两面铜合缝处不到一分。做饼时，生起烈火烘铜夹，把面糊往铜夹里一摊，用夹子翻个身，再微烤一下，顷刻就成为一张饼。白得像雪，透明得像绵纸。稍微加一点冰糖、松仁屑子。



白 云 片

南殊锅巴，薄如绵纸。如油炙之。微加白糖上口脆。金陵人制之最精，号“白云片”。

【译文】

南殊锅巴，薄得如同绵纸。如果用油炸一下，稍微加一点白糖，入口极为脆香。金陵人做得最好，被称为“白云片”。

风 枵①

以白粉②浸透制小件，入猪油灼之；起锅，加糖糁之③；色白如霜，上口而化。杭人号曰“风枵”。

【注释】

①枵（xiāo）：中心空虚的树根。 ②白粉：大米粉和糯米粉搀在一起。 ③加糖糁之：把细糖撒在上面。

【译文】

把白粉用水浸透和好制成小块或小卷，放到猪油里炸一下。起锅后，撒一些白糖。颜色白得如霜一般，中空外脆，入口即化。杭州人称之为“风枵”。

三层玉带糕[1]

以纯糯粉作糕，分作三层：一层粉、一层猪油、白糖，夹好蒸之，蒸熟切开。苏州人法也。

【注释】

①玉带糕：因又白又长故名“玉带糕”，和现在的“白糖猪油糕”相似。

【译文】

用纯糯米粉做玉带糕，分作三层：一层粉、一层猪油、一层白糖，上面再放一层粉，和下面的粉夹好，然后上笼蒸，蒸熟后切成块即可食用。这是苏州人的做法。

运 司 糕

卢雅雨作运司年已老矣，扬州店中作糕献之，大加称赏。从此，遂有运司糕之名。色白如雪，点胭脂红如桃花，微糖作馅，淡而弥旨[1]。以运司衙门前店作为佳，他店粉粗色劣。

【注释】

①弥旨：更加美味。弥，更。

【译文】

卢雅雨任运司时年龄已老，当时扬州的商店里做了一种糕献给他，他大加赞赏。从此以后，这种做法的糕就有了“运司糕”的名字。这种糕色白如玉，用胭脂点缀，红如桃花，稍微放一点糖做为馅子，味道虽淡却更加美味。运司糕以运司衙门前店做得最为好吃，其他店做得粉太粗，颜色也不好看。

沙　糕

糯粉蒸糕，中夹芝麻糖屑。

【译文】

用糯米粉蒸成糕，中间夹上芝麻细糖。

小馒头[1]小馄饨

作馒头如胡桃大，就蒸笼食之，每箸可夹一双，扬州物[2]也。扬州发酵最佳，手捺[3]之不盈[4]半寸，放松仍隆然而高。小馄饨小如龙眼，用鸡汤下之。

【注释】

①小馒头：即小包子。北方人称无馅的馍为馒头，南方人则称包子为馒头。　②扬州物：这是扬州的特色食品。扬州小笼很著

名，其特点是：酵面嫩，皮子松软，爽滑不粘牙，皮薄、馅大、卤多，用料讲究。而且裥纹清晰，外表美观，口味鲜美。最著名的有蟹粉小笼包、淮扬汤包、三丁包等。 ③捺（nà）：用手按。④不盈：不满。盈，满。

【译文】

把包子做得很小，像胡桃那样大，上桌时，连笼端上，就着蒸笼食用，每次下筷子可以夹到一双包子。这是扬州的特色食品。扬州做发面做得最好，用手按下去不满半寸，松开手就隆然弹得很高。扬州做的小馄饨小得像龙眼一样，用鸡汤下着吃。

雪蒸糕法

每磨细粉，用糯米二分，粳米八分为则。一拌粉，将粉置盘中，用凉水细细洒之，以捏则如团，撒则如砂为度。将粗麻筛筛出，其剩下块搓碎，仍于筛上尽出之，前后和匀，使干湿不偏枯[1]，以巾覆之，勿令风干日燥，听用[2]（水中酌加上洋糖[3]，则更有味。拌粉与市中枕儿糕法同）。一锡圈及锡钱[4]，俱宜洗剔极净。临时，略将香油和水，布蘸拭之。每一蒸后，必一洗一拭；一锡圈内将锡钱置妥，先松装粉一小半，将果馅轻置当中后，将粉松装满圈，轻轻搅平，套汤瓶上盖之，视盖口气直冲为度。取出覆之，先去圈，后去钱，饰以胭脂[5]两

圈，更递为用。一汤瓶宜洗净，置汤分寸以及肩为度，然多滚则汤易涸[6]，宜留心看视，备热水频添[7]。

【注释】

①偏枯：失去水分，发干。　②听用：等候使用。　③洋糖：即今白糖。　④锡圈及锡钱：用来蒸糕的一种锡制模型。　⑤胭脂：一种用来装饰食品的红颜色。　⑥易涸（hé）：水容易干。　⑦频添：不断地添加。

【译文】

磨蒸糕的粉，比例是糯米二分，粳米八分，这是标准。一种做糕的方法是：先拌粉。把粉放在盘子里，用凉水慢慢地洒进去，边洒边和，以用手捏就像团子，撒开就像沙子为标准。和粉之前，要用粗麻筛把细粉先筛出来，剩在筛子里的块块用手搓碎，仍然放在筛子上筛，直到把粉筛完。和粉时，前后调和均匀，使干湿刚好，不能偏干。再用干净的笼布或手巾覆盖，不要让米粉团被风吹干了或被太阳晒干了，等候使用（如果在水里适当地加一些白糖，吃起来就更有味。拌粉的方法和市面上做枕儿糕的方法一样）。另一种做糕的方法是：用锡圈和锡钱蒸。必须先把锡圈和锡钱洗刷得极为干净。临做时，稍微准备一点香油和水，用布蘸着把锡圈锡钱擦一遍。每蒸完一次糕后，必须先洗净，再用香油和水擦拭一遍。第三种做糕的方法是：在锡圈内先把锡钱放置好，松松地装一小半粉，把果馅轻

轻地放在粉中，再把粉松松地装满锡圈，轻轻地搅平，套在汤瓶上，盖住开始蒸。看盖口的气直往上冲，就是蒸熟了。取下来倒在案板上，先去掉锡圈，后去掉锡钱，在糕上用胭脂红色画上两圈作为装饰。两副锡圈锡钱轮换着使用。要注意的是：第一，汤瓶要洗干净；第二，放水的多少到瓶颈以下为限度。如果滚的时间长了水容易干，要留心看视，备好热水，要不断地添加热水。

作酥饼法

冷定[①]脂油[②]一碗，开水一碗，先将油同水搅匀，入生面尽揉，要软如捍饼一样；外用蒸熟面入脂油合作一处，不要硬了；然后将生面作团子，如核桃大，将熟面亦作团子，略小一晕[③]；再将熟面团子包在生面团子中，捍成长饼，长可八寸，宽二三寸许，然后折叠如碗样，包上穰子[④]。

【注释】

①冷定：全冷下来。　②脂油：指动物油。　③一晕：一圈。　④穰（ráng）子：馅心。

【译文】

准备已冷定的脂油一碗，开水一碗，先把油和水搅拌均匀，放入生面里揉好，要软得如同擀饼的面一样。另外用蒸熟的面加入脂油搅好和好，不要和硬了。把生面做成

团子，每个团子揪得像核桃一般大，再把熟面做成团子，比生面团子略小一圈。然后再用生面团子包住熟面团子，擀成长饼，大约八寸长，二三寸宽，最后折叠得像碗一样，包上糨子。

天 然 饼[1]

泾阳[2]张荷塘明府家制天然饼，用上白飞面[3]加微糖及脂油为酥，随意搦[4]成饼样如碗大，不拘方圆，厚二分许，用洁净小鹅子石衬而熯之[5]，随其自为凹凸[6]，色半黄便起，松美异常。或用盐亦可。

【注释】

①天然饼：即陕西泾阳等地的石子饼。 ②泾阳：地名。在今陕西省。 ③上白飞面：上等白飞面。 ④搦（nuò）：捏、握持。 ⑤衬而熯（hàn）之：这里指用石子衬在饼下烘烤。 ⑥自为凹凸：擀好的饼放在石子上，随着石子的凹凸不平而变得凹凸不平。

【译文】

泾阳张荷塘明府家天然饼的做法是：用上等的白飞面稍微加一点糖和脂油使面发酥，把面捏成像碗一样大小的饼，不管方圆，厚度约二分左右。把洗干净的小石子放在锅里，饼放在石子上，在锅下烧火烘烤，擀好的饼随着石子的凹凸不平也变成凹凸不平，候饼颜色变成半黄便可以

出锅，非常松美。用盐做成咸饼也可以。

花边月饼

明府家制花边月饼，不在山东刘方伯之下。余常以轿迎其女厨来园制造，看用飞面拌生猪油子团[①]，百搦[②]才用枣肉嵌入[③]为馅，裁如碗大，以手搦其四边菱花样[④]；用火盆两个，上下覆而炙之[⑤]。枣不去皮，取其鲜也。油不先熬，取其生也。含之上口而化，甘而不腻，松而不滞，其功夫全在搦中，愈多愈妙。

【注释】

①生猪油子团：把生猪油剁成碎丁。　②百搦：捏很多回。“百”不是定指。　③嵌（qiàn）入：即包入。　④菱花样：把月饼的边子捏成菱花的样子。　⑤上下覆而炙之：把两个火盆扣在一起，月饼放在其中，进行炙烤。

【译文】

明府家做的花边月饼，不在山东刘方伯家所做的月饼之下。我常用轿子把他家的女厨接到随园里来做月饼，她把生猪油子团拌入飞面里，反复揉搓飞面后才把枣肉作为馅子包进面团里，裁成碗一样大小的月饼。再用手把饼的周边捏成菱花的形状。取来两个火盆，把饼放在其中，两个火盆上下相合在一起，进行炙烤。枣不去皮，为的是保

留它的鲜味；猪油不先熬，保留猪油的生味。这种月饼吃到口里就化了，甜而不腻，松软而不板结，其功夫全在于用手捏，捏得时间越长愈好。

制馒头法

偶食新明府馒头，白细如雪，面有银光，以为是北面①之故。龙②云：不然，面不分南北，只要罗得极细，罗筛至五次，则自然白细，不必北面也，惟做酵③最难，请其庖人④来教，学之，卒⑤不能松散。

【注释】

①北面：指北方所产的小麦磨成的细白面粉。 ②龙：人名。
③酵（jiào）：含有酵母的面团。也叫引酵。 ④庖人：厨师。
⑤卒：终于。

【译文】

偶然吃到新明府的馒头，白细得像雪一样，表皮上有一层银光，我还以为这是用北方的面粉所做的缘故。龙说：不是这样，面粉不分南北，只要罗得极细，罗筛到五次之多，面粉自然又白又细，不一定非要用北方的面粉。只有做发面最难，我请他家的厨师来教，我们学习，但始终不能把面发得很松散。

扬州洪府粽子

洪府制粽，取顶高糯米，检[1]其完善长白者[2]，去其半颗散碎者，淘之极熟[3]，用大箬叶[4]裹之，中放好火腿一大块；封锅闷煨，一日一夜，柴薪不断。食之滑腻、温柔，肉与米化。或云[5]：即用火腿肥者斩碎，散置米中。

【注释】

①检：即“拣”。 ②完善长白者：指完整不破损又长又白的米粒。 ③淘之极熟：这里是淘洗很多次的意思。 ④箬（ruò）：箬竹的叶子，可以裹粽。 ⑤或云：有的人说。

【译文】

洪府做粽子，都是选取最好的糯米，挑拣完整不破损又长又白的米粒，去掉半粒的、破碎的，淘洗很多次，用大箬叶裹起来，中间放上一大块好火腿，装到锅里，把锅盖严，焖煨一天一夜，柴薪不断，火不能灭。煮好之后，吃起来滑腻、柔软，肉和米吃到口里，能一同化掉。有的人说：就用肥一点的火腿，剁碎，散放在糯米中裹粽也可以。





饭粥单

粥饭本[1]也，馀菜末[2]也。本立而道生[3]，作饭粥单。

【注释】

①本：根本。　②末：不是根本的、主要的事物，即次要的事物。　③本立而道生：根本的事物立起来了，法则规律就产生了。道，法则、规律。

【译文】

粥饭是饮食的根本，其他的菜肴等物都是次要的，根本的事物立起来了，法则和规律也就产生了。所以写作了饭粥单。

饭

王莽[1]云：盐者百肴之将[2]。余则曰：饭者百味之本。《诗》称“释之溲溲，蒸之浮浮[3]”。是古人亦吃蒸饭，然终嫌米汁不在饭中[4]。善煮饭[5]者，虽

煮如蒸，依旧颗粒分明，入口软糯。其诀有四：一要米好，或香稻，或冬霜，或晚米，或观音籼，或桃花籼[6]，舂之极熟[7]，霉天[8]风摊播之，不使惹霉发疹[9]，一要善淘，淘米时不惜工夫，用手揉擦，使水从箩中淋出，竟成清水，无复米色；一要用火，先武后文，闷起得宜；一要相米放水，不多不少，燥湿得宜。往往见富贵人家，讲菜不讲饭，逐末忘本[10]，真为可笑。余不喜汤浇饭，恶失饭之本味故也。汤果佳，宁一口吃汤，一口吃饭，分前后食之，方两全其美，不得已，则用茶，用开水淘之，犹不夺饭之正味。饭之甘，在百味之上，知味者，遇好饭不必用菜。

【注释】

①王莽：西汉末“新”王朝的建立者，字巨君，汉元帝皇后之侄。以外戚而掌握政权，封新都侯。后来毒死平帝，自称假皇帝。初始元年称帝，改国号为“新”。统治期间，屡次改变币制，造成经济上的混乱，法令苛细，赋役繁重，民不聊生，终于爆发了大规模农民起义。更始元年，“新”王朝终于在赤眉、绿林等农民起义军的打击下崩溃，王莽也在绿林军攻入长安时被杀。　②百肴之将：百菜的将领。　③释之溲溲（sōu），蒸之浮浮：《诗经·大雅·生民》中的诗句。意为：淘起米来声音溲溲，蒸起饭来热气浮浮。释，淘米声。溲，淘米。溲溲，淘米声。蒸之浮浮，指米受热后涨发浮起。浮浮，蒸饭的气。　④米汁不在饭中：蒸饭时，先把米煮到半生，再把米捞出来，放在笼里蒸熟。这样蒸出的饭，优点是颗粒

分明，缺点是煮米的米汤没有能和米在一起，所以说“米汁不在饭中”。　⑤煮饭：这里是指用水煮米然后焖熟，米汤不离米的做饭方法。　⑥香稻、冬霜、晚米、观音籼（xiān）、桃花籼：都是当时不同品种的米。　⑦舂（chōng）：去掉谷类的皮。极熟，意思舂得很细，没有一点皮。　⑧霉天：即“梅雨天”。这里指下连阴雨。　⑨惹霉发疹（zhěn）因阴雨使大米受潮发霉，并发生病变。疹，病。　⑩逐末忘本：即舍本求末之意。意思是追求次要的而忘掉了根本。

【译文】

王莽说，盐是百菜的将领。我却说：饭是所有食物的根本。《诗经》中说：“释之溲溲，蒸之浮浮。”这是说古人也吃蒸的饭，但是终究还是嫌米汁不在饭里边。善于煮饭的人，虽然是煮的饭，却和蒸的饭一样颗粒分明，吃到口里又软又糯。其秘诀有四点：一要米好，或者是香稻，或者是冬霜，或者是晚米，或者是观音籼，或者是桃花籼，米要舂得极熟，连阴雨天必须用簸箕簸米并把米摊开让风吹一吹湿气，避免大米发霉并产生病变；一要善于淘米，淘米时不要怕费时间，用手反复揉搓，使水从中淋出多次，最后流出清水，没有一点米色才行；一要会用火，先用大火后用小火，焖的时间和开锅的时间都很合适；一要根据米的多少决定放水的量，不多不少，干湿得当。以上四点是煮饭的窍门。往往看见那些富贵人家，只讲究吃菜不讲究吃饭，这就是舍本而求末，真是太可笑了！我不喜欢吃汤浇饭，是因为厌恶那样吃就失掉了饭的本味的缘故。如

果汤果然不错，宁可一口吃汤，一口吃饭，分前后吃汤和饭，才能两全其美。不得已时，就用茶泡饭，或用开水泡饭，还能够不让其他东西夺走饭的正味。饭的甘美，应在百味之上，懂得欣赏饭的滋味的人，遇到做得好吃的饭，连菜都不想吃了。

粥

见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一[①]，而后谓之粥。尹文端公曰：宁人等粥，毋粥等人，此真名言。防停顿而味化汤干故也。近有为鸭粥者，入以荤腥；为八宝粥者，入以果品，俱失粥之正味。不得已，则夏用绿豆，冬用黍米，以五谷入五谷尚属不妨。余常食于某观察家，诸菜尚可，可饭粥粗粝[②]，勉强咽下，归而大病。常戏语人曰：此是五藏神[③]暴落难，是故自禁受不得。

【注释】

①柔腻如一：指汤和米都一样的柔腻。　②粗粝（lì）：粗糙。

③五藏神：是把人的内脏人格化的戏称。五藏，即“五脏”，人的内脏。旧称心、肝、脾、肺、肾为“五脏”。

【译文】

只见水不见米，不是粥；见米而不见水，也不是粥。

一定要使水米融合，都一样柔腻，才能称之为粥。尹文端公说："宁叫人等着吃粥，而不要把粥做好了等人"，这真是一句至理名言。因为这样煮好就吃，可以防止因为停顿而使粥失掉了鲜味，汤也因久泡而干了。近来有些人做鸭肉粥，把荤腥放到粥里；还有人做八宝粥，把一些果味食品放到粥里，都使粥失掉了正味。如果实在想给粥里添加一些其他东西，那么夏天就放绿豆，冬天就用黍米。把五谷放到五谷里还是不妨事的。我常在某观察家吃饭，各种菜还做得可以，但是饭和粥却做得很粗糙，只能勉强下咽，回来以后就大病了一场。我常开玩笑地对人说，这是五脏神猛地落了难啊！所以我是受不了那粗糙不讲究的饭粥的。





茶酒单

七碗生风[1]，一杯忘世[2]，非饮用六清[3]不可，作茶酒单。

【注释】

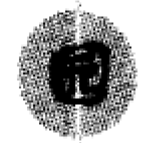
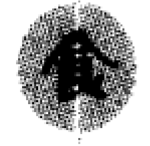
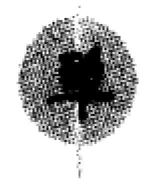
①生风：生出威风。　②忘世：忘掉了社会、人世。实际指忘掉一切。　③六清：即“六饮”。指水、浆、醴（lǐ）、醇醫、酏（yǐ）。语出《周礼·天官》“饮用六清”。

【译文】

喝了七碗茶就生出威风，饮了一杯酒就忘了一切，所以人非饮用六清不可。我写作了茶酒单。

茶

欲治好茶，先藏好水，水求中冷惠泉[1]，人家中何能置驿而办[2]。然天泉水[3]、雪水力能藏之，水新则味辣，陈则味甘。尝尽天下之茶，以武夷山[4]顶所生，冲开白色者为第一。然入贡[5]尚不能多，

况民间乎！其次，莫如龙井[6]，清明前者号莲心，太觉味淡，以多用为妙。雨前[7]最好一旗一枪[8]，绿如碧玉。收法须用小纸包，每包四两放石灰坛中，过十日则换古灰[9]，上用纸盖扎住，否则气出而色味全变矣。烹时用武火，用穿心罐[10]一滚便泡，滚久则水味变矣，停滚再泡则叶浮矣。一泡便饮，用盖掩之则味又变矣，此中消息[11]，间不容发[12]也，山西裴中丞尝谓人曰：余昨日过[13]随园，才吃一杯好茶，呜呼！公山西人也，能为此言，而我见士大夫生长杭州，一入宦场[14]，便吃熬茶，其苦如药，其色如血，此不过肠肥脑满之人吃槟榔[15]法也，俗矣！除吾乡龙井外，余以为可饮者，胪列[16]于后。

【注释】

①惠泉：在江苏省无锡市西郊惠泉山。惠泉山为江南名山之一，以泉水著名。有天下第二泉、龙眼泉等十多处泉水，统称惠泉，泉水泡茶清淳可口。　②置驿而办：设置驿站去办事。这里指取水送水。驿，古时传递公文的人或来往官员中途暂住、换马的处所。　③天泉水：即天雨水。　④武夷山：在福建崇安县城西南十公里。特产武夷岩茶。　⑤入贡：指古时的官吏、百姓献物给皇帝。　⑥龙井：这里是指“龙井茶”。龙井茶为成品绿茶之一，因产于浙江杭州龙井而得名。叶片经加工后成扁平形，色泽翠绿、光润，具有清香。茶汤清澈鲜绿。　⑦雨前：“谷雨”节气之前。　⑧一旗一枪：指茶叶的嫩芽。　⑨古灰：放得时间较长的石灰。　⑩穿心罐：一种中间凸起用来煮汤煮茶的陶器。　⑪消息：

这里是“奥妙”“奥秘”的意思。　⑫间不容发：中间容不下一根头发。比喻相距极近。　⑬过：访、探望。　⑭宦场：官场。

⑮槟榔：棕榈科。常绿乔木。花果均具芳香，果供食用。我国广东、云南、福建、台湾等地有栽培。种子名“槟榔子”，供食用。

⑯胪（lú）列：陈列。

【译文】

要想喝到好茶，先要贮存好水。水要要求惠泉之水，一般人的家里怎么能够设置驿站传送泉水呢？然而天上下的雨水、雪水却是人们有能力收集贮存的。如果是刚下的雨水、雪水，味道有些辣，时间放长了味道就甘甜。我尝遍了天下的各种茶，以武夷山顶所生长的、用水冲开以后呈白色的茶为天下第一。但是这种茶给皇帝进贡还不够呢，何况民间呢！其次，就数龙井了。在清明前采到的茶名叫“莲心”，味道太淡，泡茶时，要多放一些才好。谷雨之前采的茶最好的是一旗一枪，绿得像碧玉一样。收存这种茶要用小纸包，每包四两包好放在石灰坛中，十天之后要换掉旧的石灰，坛上面要用纸盖扎住，不要让气跑出来，否则，气跑出来后，茶叶的颜色和味道就全变了。煮水时要用大火，用穿心罐烧一滚便泡茶，滚的时间长了水的味道就变了。如果水滚之后停下来再去泡茶，茶叶就会浮于水面。茶一泡要立即就饮，用盖子盖上味道就又会发生变化。这当中的奥妙、差别，极其细微，中间容不下一根头发。山西人裴中丞曾经对人说：“我昨天造访随园，才吃到一杯好茶。”唉！裴公是山西人，能说出这种话，真是懂得饮茶

的人啊！而我见过一些士大夫生长在杭州，一进入官场，便吃起了熬茶，味道苦得像药一样，颜色红得像血一样。这不过是那些肠肥脑满的人吃槟榔的方法，太俗气了！现在除了我家乡的龙井茶之外，把我以为还可以喝的茶，罗列于后。

武 夷 茶

余向不喜武夷茶，嫌其浓苦如饮药。然丙午[①]秋余游武夷，到曼亭峰天游寺诸处，僧道争以茶献，杯小如胡桃，壶小如香橼[②]。每斛[③]无一两，上口不忍遽[④]咽，先嗅其香，再试其味，徐徐咀嚼而体贴[⑤]之，果然清芬扑鼻，舌有馀甘。不杯[⑥]之后，再试一二杯，令人释躁[⑦]平矜[⑧]怡情悦性[⑨]。始觉龙井虽清，而味薄矣；阳羡[⑩]虽佳，而韵逊矣。颇有玉与水晶，品格不同之故。故武夷享天下盛名，真乃不忝[⑪]，且可以瀹[⑫]至三次，而其味犹未尽。

【注释】

①丙午：指乾隆五十一年（公元 1786 年）。 ②香橼（yuán）：即“枸橼”，属芸香科。小乔木或大灌木。初冬果熟，果实长圆形，黄色，果皮粗而厚，供观赏，果皮可入药。 ③斛（hú）：旧时量器，方形，口小，底大，容量本为十斗，后来改为五斗。这里指这个形状的茶具。 ④遽（jù）：急、急促、仓促。 ⑤体贴：体会、品味。 ⑥不杯：没有几杯。 ⑦释躁：解

除烦躁。 ⑧平矜：去掉傲气。 ⑨怡情悦性：使心情快乐喜悦。怡，快乐、愉快。悦，喜悦。 ⑩阳羡：指阳羡茶。阳羡，在江苏常州。 ⑪忝（tiǎn）：有愧于。 ⑫瀹（yuè）：沏、冲、泡、煮（茗）。

【译文】

我向来不喜欢武夷茶，嫌它味道太苦像饮药一样。然而丙午的秋天，我游武夷山，到曼亭峰天游寺各个地方，和尚、道士都争着献茶，杯子小得像胡桃，壶小得像香橼。每斛茶不到一两，临到口边不忍心一下子把它喝掉。先闻它的香味，再尝它的味道，慢慢地咀嚼茶叶而品尝体会，果然是清新芬芳扑鼻，喝完后舌头上还留有甜味。喝了几杯之后，再饮一二杯，能够使人解除烦躁，去掉傲气，心情愉快。这才觉得龙井虽然清爽，但味道太淡了，阳羡虽然好，但韵味不够。很有些拿玉和水晶相比，品格不同的意思。所以武夷享有天下盛名，真是名不虚传，不愧是名茶。而且冲泡三次，味道还没有泡尽。

龙 井 茶

杭州山茶，处处皆清，不过以龙井为最耳。每还乡上冢[1]见管坟人家送一杯茶，水清茶绿，富贵人所不能吃者也。

【注释】

①还乡上冢（zhǒng）：回家乡扫墓。冢，坟墓。

【译文】

杭州山上的茶，处处都是清香的，不过是以龙井为最好罢了。每次回到家乡去扫墓，管坟的人总是送来一杯茶，水是清的，茶是绿的。这是富贵的人所不能吃到的茶啊！

常州阳羡茶

阳羡茶深碧色，形如雀舌①，又如巨米②，味较龙井略浓。

【注释】

①雀舌：小鸟的舌头。因为茶叶像小鸟的舌头，所以这种茶又名“雀舌”。古人称茶芽为雀舌。　②巨米：巨大的米粒。

【译文】

阳羡茶的颜色是深碧色的，形状像雀舌一样，又像巨大的米粒，味道比龙井茶略微浓一点。

洞庭君山茶

洞庭君山出茶，色味与龙井相同，叶微宽而绿过之，采掇①最少。方毓川抚军②曾惠③两瓶，果然

佳绝，后有送者，俱非真君山物矣。

此外如六安[4]银针、毛尖、梅片、安化概行黜落[5]。

【注释】

①采掇：采摘。　②抚军：清代巡抚的别称，亦称抚院、抚台。　③惠：给予或受到的好处。这里是赠送的意思。　④六安：安徽省县名。明清时为六安州。盛产茶叶，以“六安瓜片”著名。　⑤黜（chù）落：降退、革除。这里是不选入本书的意思。

【译文】

洞庭君山出产茶叶，色和味都和龙井相同，叶子比龙井稍微宽一点，而颜色的碧绿超过了龙井，但能采掇到的却极少。方毓川抚军曾经赠送给我两瓶，果然是好到了极点，后来还有人送给我这种君山茶，但都不是真正的君山茶了。

此外，像六安银针、毛尖、梅片、安化等茶，与君山茶相比，都是降退等级了。

酒

余性不近酒，故律酒[1]过严，转能深知酒味。今海内动行[2]绍兴[3]；然沧酒之清，浔酒之洌，川酒之鲜，岂在绍兴下哉！大概酒似耆老宿儒[4]，越陈越贵，以初开坛者为佳。谚所谓“酒头茶脚[5]”是

也。顿法[6]不及则凉，太过则老，近火则味变，须隔水顿，而谨塞其出气处才佳。取可饮者，开列于后。

【注释】

①律酒：审查酒，要求酒的质量。律，约束、审查、要求。 ②动行：风行。 ③绍兴：指绍兴酒。 ④耆（qí）老宿儒：指年迈而有德行和学问的人。耆，老。宿儒，老成博学之士，素有声望的学者。 ⑤酒头茶脚：酒要饮开坛头批的酒，茶要饮后沏的茶。茶脚，后沏的茶。脚，后者的意思。 ⑥顿法：燉的方法。“顿”为“燉”之误。燉，隔水加温。

【译文】

我不太喜欢饮酒，所以对酒的要求很高，这样一来反而使我懂得分辨酒的味道了。现在海内很风行饮绍兴酒，然而沧酒的清爽，浔酒的寒凉，川酒的新鲜，怎么能在绍兴酒之下呢？大概酒像年迈有德行学问的人，越是时间长久，越是珍贵。酒以刚打开坛子的为最好。谚语所谓“酒要饮开坛头批的酒，茶要饮后沏的茶”，就是这个意思。炖酒的方法也要掌握好，应该恰到好处。炖不到时间，酒就太凉；炖的时间太长，酒就老了。直接放到火上煮，酒味就变了，必须隔水炖，而且要很严谨地塞住酒壶出气的地方才好。现在我把我认为能够喝的酒，开列于后。

金坛于酒

于文襄公家所造，有甜涩二种，以涩者为佳，一清彻骨，色如松花，其味略似绍兴，而清冽过之。

【译文】

金坛酒是于文襄公家所酿造的，有甜的和涩的二种。涩的比较好，喝下去感到彻骨的清爽，颜色像松花一样，味道有点像绍兴酒，但清凉爽口却超过了绍兴酒。

德州卢酒

卢雅雨转运家所造，色如于酒而味略厚。

【译文】

卢雅雨转运家酿造的“卢酒”，颜色像金坛“于酒”，但味道较“于酒”稍微醇厚一些。

四川郫筒酒[①]

郫筒酒，清冽彻底，饮之如梨汁蔗浆，不知其为酒也，但从四川万里而来，鲜[②]有不味变者。余七饮郫筒，惟杨笠湖刺史[③]木簰[④]上所带为佳。



【注释】

①郫（pí）筒酒：酒名。郫县有郫筒池，池旁有大竹，郫人刳其节，倾春酿于筒，包以藕丝，蔽以蕉叶，信宿香达于林外，然后断之以献，俗号郫筒酒。郫，江名，在四川省。郫县，在四川成都平原中部。筒，即竹筒。　②鲜：很少。　③刺史：官阶低于郡守，为巡察官性质。清代用作对知州的别称。　④簰：即"箄"，大筏。用竹子或木材平排着编扎起来，可以放在水上漂流，作为水上交通工具，运人载货都可以。

【译文】

四川的郫筒酒，清凉爽透，清澈见底，喝起来像梨汁、甘蔗浆一样，十分美味，使人简直不知道喝的是酒。但这酒从四川经过万里之遥运过来，很少能够有不变味的，我喝过七次郫筒酒，只有杨笠湖刺史用木箄带来的郫筒酒为最好。

绍　兴　酒

绍兴酒，如清官廉吏，不参一毫假，而其味方真，又如名士耆英[1]长留人间，阅尽世故[2]，而其质愈厚。故绍兴酒不过[3]五年者，不可饮；掺水者，亦不能过五年，余常称绍兴酒为名士，烧酒为光棍[4]。

【注释】

①耆英：年迈出众的人。英，英才。　②世故：人世间的一切事故。　③不过：没有超过。　④光棍：原意为地痞、流氓。这里是用拟人化的手法比喻烧酒的浅薄，没有韵味。

【译文】

绍兴酒，如同清官廉吏，不掺一丝一毫的假，它的味才是真的。它又像是知名人士和年迈德高望重的人长期的生活经历，使他阅尽了人世间的一切事故，它的积淀也就越加厚重。所以绍兴酒存放如果没有超过五年，就不可饮用，而掺水的酒，也不能存放五年。我常把绍兴酒称作名士，把烧酒称作光棍。

湖州[1]南浔酒

湖州浔酒，味似绍兴，而清辣过之，亦以过三年者为佳。

【注释】

①湖州：地名。在浙江省北部。

【译文】

湖州的浔酒，味道和绍兴酒很相似，但清辣又超过了绍兴酒，也是以存放超过了三年的酒为好。



常州兰陵[1]酒

唐诗有“兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光[2]”之句，余过常州相国[3]刘文定公，饮以八年陈酒，果有琥珀之光，然味太浓厚，不复有清远之意矣。宜兴[4]有蜀山酒，亦复相似。至于无锡酒，用天下第二泉[5]所作，本是佳品，而被市井人[6]苟且[7]为之，遂至浇淳散朴[8]，殊可惜也。据云有佳者，恰未曾饮过。

【注释】

①兰陵：古县名。在山东省南部，1953 年划归峄县、苍山县，部分地区划归江苏省。峄县后又改设枣庄市。唐代时在今常州市西北，故作者称“常州兰陵酒”。 ②“兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光”：这是唐朝诗人李白《客中作》的前二句，后二句为“但使主人能醉客，不知何处是他乡”。 ③相国：官名。秦以后成为辅佐皇帝的最高官职，为百官之首。清代则专指任大学士者。 ④宜兴：县名，在江苏省南部，邻接浙江、安徽两省。 ⑤天下第二泉：指无锡惠山泉。 ⑥市井人：做买卖的人。 ⑦苟且：只图眼前得过且过。这里有随便、凑合之意。 ⑧浇淳散朴：浅淡了淳厚，散开了质朴。意思是失去了淳厚与质朴，也就是降低质量之意。

【译文】

唐诗中有“兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光”之句。

我曾造访常州的刘文定相国，他请我喝八年的陈酒。那酒果然有琥珀之光，但是味道太浓厚，不再有清远的意思。宜兴有一种蜀山酒，和刘相国的酒很相似。至于说到无锡酒，那是用天下第二泉泉水所酿造，本来应该是佳品，但被那些市井中做买卖的人随便凑合而做，不免粗制滥造，浇淡了无锡酒的淳厚，也失去了无锡酒的质朴。太可惜了！据有些人说，无锡酒还是有质量好的，但我恰恰没有喝过。

溧阳[①]乌饭酒

余素[②]不饮，丙戌年[③]在溧水叶比部家，饮乌饭酒，至十六杯，傍人[④]大骇[⑤]来相劝止，而余犹颓然[⑥]未忍释手。其色黑，其味甘鲜，口不能言其妙。据云：溧水[⑦]风俗，生一女必造酒一坛，以青精饭[⑧]为之，俟嫁此女才饮此酒。以故极早亦须十五六年，打瓮时只剩半坛，质能胶口[⑨]，香闻室外。

【注释】

①溧阳：县名，在江苏省西南部。　②素：平素、一贯。　③丙戌年：乾隆三十一年（公元1766年）。　④傍人：旁人。“傍”，通“旁”。　⑤骇：惊惧。　⑥颓然：因为不情愿而显得没精神。　⑦溧水：县名。在江苏省西南部。　⑧青精饭：用青色的糯米做的饭。青，黑。　⑨胶口：粘住口。

【译文】

我一贯不爱饮酒，乾隆三十一年在溧阳叶比部家，饮乌饭酒，多达十六杯，旁边的人都害怕了，劝我停止，而我还不太情愿，不忍心放下杯子。那种酒的颜色发黑，味道甘鲜，有一种说不出的美妙。据说：溧水人的风俗，生下一个女孩子必须要酿造一坛酒，用青色的精米饭酿制，等到这个女孩子出嫁的时候才饮这坛酒。所以这种酒最短的时间也须有十五六年，打开瓮时只剩下半坛酒，那质量好的能把口粘住，香味都飘到了房屋外面。

苏州陈三白酒①

乾隆三十年，余饭于苏州周慕庵家，酒味鲜美，上口粘唇，在杯满而不溢，饮至十四杯，而不知是何酒。问之主人，曰："陈十余年之三白酒也。"因余爱之，次日再送一坛来，则全然不是矣，甚矣！世间尤物②之难多得也。按郑康成《周官》注"盎齐"③云："盎者翁翁然，如今酂白④。"疑即此酒。

【注释】

①陈三白酒：放得时间很长的三白酒。三白酒，据《事物绀珠》载："三白酒出自吴中顾氏，盖取米白、水白、麹白也。"味清冽。

②尤物：珍贵的物品。　③郑康成《周官》注"盎齐"：这是指郑康成为《周礼·天官·酒正》"盎齐"所作的注。其注是："盎

犹翁也，成而翁翁然葱白色，如今酂白矣。” ④酂（zàn）白：白酒名称。

【译文】

乾隆三十年，我在苏州周慕庵家饮酒，酒味鲜美，入口就能粘住嘴唇，酒杯装满了能够不溢出来。我饮到第十四杯，还不知道饮的是什么酒。我问主人，主人说：“这是放置了十来年的三白酒啊！”因为我喜欢喝，第二天主人又送了一坛给我，但根本就不是我昨天饮的那种酒，太遗憾了！世间好的东西真是难以多得呀。郑康成注《周官·盎齐》一文说：“盎者就是翁翁然葱白色，即现在的酂白酒。”我怀疑所谓的酂白酒，就是我喝的陈三白酒。

金　华　酒

金华[1]酒，有绍兴之清，无其涩；有女贞[2]之甜，无其俗，亦以陈者为佳，盖金华一路，水清之故也。

【注释】

①金华：县名。在浙江省中部偏西，钱塘江支流金华江流域。
②女贞：酒名。

【译文】

金华酒，有绍兴酒的清爽，但没有绍兴酒的涩味；有

女贞酒的甜味，但没有女贞酒的俗气。金华酒也是放得时间越长越好。都是因为金华县这一带，水质很清的缘故。

山西汾酒[1]

既吃烧酒，以狠[2]为佳。汾酒乃烧酒之至狠者。余谓烧酒者，人中之光棍，县中之酷吏也，打擂台非光棍不可，除盗贼非酷吏不可，驱风寒[3]，消积滞[4]，非烧酒不可。汾酒之下，山东膏粱烧[5]次之，能藏至十年，则酒色变绿，上口转甜，亦犹光棍做久，便无火气，殊可交也，常见童二树家，泡烧酒十斤，用枸杞四两、苍术[6]二两、巴戟天[7]一两，布扎一月开甏，甚香。如吃猪头、羊尾、跳神肉[8]之类，非烧酒不可，亦各有所宜也。

此外如苏州之女贞、福贞[9]无燥，宣州[10]之豆酒、通州[11]之枣儿红[12]，俱不入流品，至不堪者，扬州之木瓜[13]也，上口便俗。

【注释】

①汾（fén）酒：白酒名，我国名酒之一。产于山西省汾阳县杏花村。　②狠：这里指酒度高、酒劲大。　③驱风寒：驱赶体内的风寒。　④消积滞：消除停留在腹内不消化的食物。　⑤膏粱烧：即“高粱烧”。　⑥苍术：菊科。多年生直立草本植物。中医学上以根状茎入药，性温、味苦辛，功能燥湿健脾。　⑦巴戟天：亦称“鸡肠风”，茜草科。浆果近球形，成熟后红色，野生于

山谷林下。中医学上以根和根状茎入药。性微温、味辛苦。功能补肾阳，壮筋骨。　⑧跳神肉：跳神为满洲之大礼，祭祀时人们将猪自首至尾分别白煮，待祭礼完毕，众人便席地而坐，以刀割肉自食，也叫吃片肉。　⑨福贞：这里是酒名。　⑩宣州：地名。在今安徽省。　⑪通州：旧市名。在北京市东部。1958年划归北京后复并入通县。　⑫枣儿红：这里是一种酒名。　⑬木瓜：这里是一种酒名。

【译文】

既然要喝烧酒，就要以酒劲大的为好。汾酒是烧酒中酒劲最大的。我说过，烧酒就像人中间的光棍，一个县里的酷吏。打擂台除了光棍，都不行；铲除盗贼，除了酷吏也不可。驱赶风寒，消除积滞，也是非烧酒不可啊！在汾酒之下，数山东膏粱烧的劲大。汾酒能贮藏到十年，十年之后，酒色变绿，喝到口里味道也变成甜的，就好像当光棍的时间长了，没有了火气一样，可以和他打交道了。我常见童二树家里，一泡烧酒就是十斤，里面泡入四两枸杞、二两苍术、一两巴戟天，用布扎好，放一个月再开瓮，酒味很香。就像吃猪头、羊尾、跳神肉之类，非吃烧酒不可，这就是各有各的所适宜的饮食搭档。

此外，像苏州的女贞、福贞具有酒性不暴躁的特点。宣州的豆酒、通州的枣儿红，都是不入流的酒品。还有最不好的酒，就是扬州的木瓜，一喝到口里便觉得俗不可耐。